

糖尿病的并发症及其预防措施

□ 谭美君

糖尿病是一种常见的慢性疾病,它会影响人体的代谢过程,导致血糖升高。如果不及治疗,糖尿病可能会引发一系列的并发症,对患者的健康造成严重影响。本文将介绍糖尿病的并发症及其预防措施,帮助大家更好地了解糖尿病,做好预防工作。

一、糖尿病的并发症

- 眼部并发症:**糖尿病患者容易出现眼部并发症,如视网膜病变、白内障等,这些并发症会导致视力下降、失明等严重后果。
- 神经病变:**糖尿病会导致神经纤维变性和坏死,引发神经疼痛、麻木、感觉异常等神经病变,影响患者的日常生活。
- 心血管疾病:**糖尿病患者患心血管疾病的风险明显高于普通人,如冠心病、心肌梗死、中风等。
- 肾脏病变:**糖尿病会导致肾脏微血管病变,引发肾功能损害,严重者需要透析或肾移植。

5.感染:糖尿病患者容易发生各种感染,如皮肤感染、呼吸道感染、泌尿系统感染等,且感染不易治愈。

6.糖尿病足:糖尿病患者下肢血管和神经病变,导致下肢血液循环不畅和感觉异常,容易发生足部溃疡和感染,甚至需要截肢。

二、预防措施

- 控制饮食:**糖尿病患者应控制饮食,避免高糖、高脂、高盐的食物,多食用富含膳食纤维的食物,以促进血糖控制。
- 适量运动:**糖尿病患者应适量运动,以增强身体免疫力,促进血糖代谢。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。
- 定期检查:**糖尿病患者应定期进行眼部、神经、心血管、肾脏等方面的检查,及早发现并治疗并发症。
- 控制血糖:**糖尿病患者应遵医嘱按时服药,控制血糖在正常范围内,以减少并发症的发生。

5.保持良好生活习惯:糖尿病患者应保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、戒烟限酒、保持心情愉悦等,以促进身体健康。

6.预防感染:糖尿病患者应加强个人卫生,避免去人多拥挤的地方,外出时佩戴口罩、勤洗手等,以预防感染。

本文介绍了糖尿病的并发症及其预防措施。糖尿病患者应积极控制饮食、适量运动、定期检查、控制血糖等措施,以减少并发症的发生。同时,我们也要认识到糖尿病是一种慢性疾病,需要长期管理和照顾。只有通过全社会的共同努力,才能更好地预防和治疗糖尿病,保护人民群众的健康。

总之,了解糖尿病及其并发症对于预防和治疗具有重要意义。通过本文的介绍,相信读者对糖尿病有了更深入的了解,并能够更好地采取预防措施,保护自己的健康。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)

肝功能是人体的重要生理机能,它影响着身体各个系统的正常运作,包括消化、代谢、免疫等。在医学实践中,准确评估肝功能状况对于诊断和治疗疾病至关重要。检验科作为医院的重要部门,负责通过各种实验室检查方法来评估肝功能。本文将详细介绍检验科如何评估肝功能。

一、评估肝功能的实验室检查方法

1.血清酶学检查:血清酶学检查是评估肝功能最常用的方法之一。其中包括谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)和碱性磷酸酶(ALP)等。这些酶在肝脏中合成,当肝脏受损时,这些酶会释放到血液中,导致血清中酶活性升高。通过监测这些酶的水平,可以了解肝脏受损的程度。

2.胆红素和胆汁酸:胆红素和胆汁酸是胆汁的主要成分,也是评估肝功能的重要指标。当肝脏功能受损时,胆汁的排泄受阻,导致胆红素和胆汁酸水平升高。通过监测这些物质水平,可以了解肝脏的排泄功能。

3.蛋白质和白蛋白:肝脏是合成蛋白质的重要器官。当肝功能受损时,蛋白质合成减少,导致血浆中蛋白质和白蛋白水平下降。通过监测这些物质水平,可以了解肝脏的合成功能。

4.肝脏影像学检查:除了实验室检查外,影像学检查如超声、CT和MRI等也可以用于评估肝功能。通过观察肝脏的大小、形态和结构,可以了解肝脏的基本状况。

二、肝功能评估的意义

准确评估肝功能对于疾病的诊断、治疗和预后具有重要意义。例如,肝功能异常可能是肝病(如肝炎、肝硬化等)的标志,通过评估肝功能可以及早发现这些疾病。此外,肝功能评估还可以用于评估药物对肝脏的损伤程度,为临床用药提供依据。

三、案例分析

以一位患有慢性肝病的患者为例,经过检验科肝功能评估后,发现其血清酶学指标异常升高,同时伴有胆红素和胆汁酸水平升高。结合影像学检查结果,诊断为肝硬化。经过一段时间的治疗和随访,患者肝功能指标逐渐恢复正常,进一步证实了肝功能评估在疾病诊断和治疗中的重要性。

检验科通过血清酶学检查、胆红素和胆汁酸水平监测、蛋白质和白蛋白水平评估以及影像学检查等多种方法,全面评估肝功能状况。准确评估肝功能对于疾病的诊断、治疗和预后具有重要意义。通过本文的介绍,我们了解到肝功能评估的重要性以及检验科如何进行这一评估过程。希望本文能为广大读者提供有关肝功能评估的必要知识,提高公众对肝功能检测的认知水平。

(作者单位:河北省文安县医院)

检验科如何评估肝功能

□ 崔琛

血液透析患者的心理护理方法

□ 金丽珍

血液透析是一种常见的治疗方式,用于治疗肾功能衰竭和某些疾病引起的内环境紊乱。对于许多患者来说,血液透析是一个漫长而复杂的过程,这可能会引发一系列的心理问题。了解并关注这些心理问题,采取适当的心理护理措施,对于患者的康复至关重要。

一、常见的心理问题

- 焦虑和恐惧:**对未知的恐惧和对身体受苦的担忧是许多血液透析患者的主要心理问题。此外,他们对治疗结果和长期生存的担忧也会引发焦虑。
- 自我形象改变:**长期的血液透析可能会影响患者的自我形象,导致自卑和自我否定。
- 孤独感:**血液透析通常需要在医院或特殊设施进行,这可能会使患者感到孤独和被孤立。
- 抑郁:**长期的疾病和治疗的压力,以及自我形象的变化,可能会导致患者

感到沮丧和无望。

二、心理护理措施

- 建立良好的医患关系:**建立一种信任和尊重的关系是心理护理的基础。医护人员应尊重患者,倾听他们的需求和担忧,并提供必要的支持和指导。
- 健康教育:**向患者解释血液透析的过程、可能出现的并发症以及如何应对这些情况。让他们了解疾病的发展过程和治疗选择,这将有助于减轻他们的焦虑和恐惧。
- 心理支持:**患者应定期接受心理咨询或治疗,以应对心理压力和困扰。医护人员可以提供相关的资源和联系渠道。
- 社交支持:**鼓励患者与病友相的人建立联系,形成一个互助团体。他们可以分享经验、提供支持和鼓励。
- 音乐疗法:**音乐可以有效地缓解压力和焦虑。患者可以尝试听音乐、学习演奏乐器或参与音乐疗法项目,以帮助他们

们放松并提高生活质量。

6.自我照顾:教导患者如何自我照顾,包括何正确监测血管通路、透析前、中、后注意事项,如何应对并发症等。这将有助于增强患者的自信心,减少对他人依赖。

7.定期评估:定期评估患者的心理健康状态,及时发现和处理任何心理问题。这可能包括与患者、家人和朋友进行沟通,提供必要的支持和资源。

8.建立支持小组:鼓励患者在透析中心或社区内建立支持小组,相互支持、分享经验、提供建议和解决问题。

9.鼓励积极思考:引导患者关注积极的生活方式改变、健康习惯和康复进展。通过鼓励他们看到自己的进步,可以帮助他们保持乐观和积极的态度。

总的来说,血液透析患者的心理护理是一个综合性的过程,需要医护人员、患者、家人和朋友共同努力。

(作者单位:河北省涿州市医院)

无痛分娩的益处与风险探析

□ 卢进

随着医疗技术的不断进步,无痛分娩已经成为了现代妇产科的常见服务之一。然而,许多人对无痛分娩仍存在许多疑问和误解。在本文中,我们将深入探讨无痛分娩的益处、风险,以及如何做出明智的决策。

首先,我们来解答一些最常被问及的无痛分娩的问题。无痛分娩是什么?无痛分娩是一种通过使用药物或非药物手段,使分娩过程中的疼痛感降至最低的分娩方式。通常,这种药物不会影响孕妇和胎儿的健康,且麻醉药物的剂量和用药时机需要严格控制。

那么,无痛分娩有哪些风险呢?首先,无

痛分娩并非适用于所有孕妇和所有情况。例如,某些孕妇可能不适合使用药物或麻醉药物,因为她们可能存在过敏反应、妊娠期高血压或其他健康问题。此外,无痛分娩可能会对母婴的呼吸产生影响,因此需要密切监测。其次,过度依赖无痛分娩可能会降低孕妇对疼痛的耐受性,从而增加分娩过程中过度使用镇痛药物的风险。最后,一些研究表明,无痛分娩可能会增加产后出血的风险,但这种情况的发生率通常较低。

然而,无痛分娩也有许多潜在的益处。首先,它有助于减轻分娩过程中的疼痛,使孕妇

能够更好地应对分娩过程。其次,无痛分娩有助于提高孕妇和胎儿的健康状况,因为疼痛可以导致孕妇的身体应激反应和紧张情绪,这些因素可能会对母婴的健康产生负面影响。此外,无痛分娩还可以提高孕妇和家属的满意度,因为她们可以更好地应对分娩过程。在做出无痛分娩的决定时,我们需要考虑许多因素。首先,我们需要了解孕妇的健康状况和风险因素。对于某些孕妇来说,无痛分娩可能是一个更好的选择,而对于其他孕妇来说,使用常规方法可能更为合适。其次,我们需要考虑家庭和社会的因素,如家庭成员的支持、

医疗团队的意见以及经济因素等。

总的来说,无痛分娩是一种有助于减轻分娩疼痛的技术,但并非适用于所有孕妇和所有情况。我们需要了解其潜在的风险和益处,并做出明智的决策。

最后,我们希望强调的是:对于孕妇来说,无痛分娩并不是一种万无一失的解决方案。虽然它有助于减轻疼痛,但仍然需要考虑到母婴的健康状况和风险因素。在决定是否使用无痛分娩时,孕妇和家属应该与专业的医疗团队进行充分的沟通和讨论,以确保做出最佳的决策。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

龋齿的表现及预防方法

□ 胡广兵

龋齿是一种较为常见的疾病类型,俗话说“牙疼不是病,疼起来真要命”龋齿作为威胁人体健康的疾病类型,目前已经被世界卫生组织和癌症和心血管疾病并列为三大优先预防疾病范畴中。在体检及治疗过程中患龋的人越来越多,下面,简单为大家介绍有关龋齿的有关常识。

一、龋齿是什么?

“龋齿”,又叫“虫牙”,意思是牙齿上有个窟窿,“虫牙”是由多种原因引起的,比如由细菌和其他原因引起的,都会对牙齿造成损害。“虫牙”的主要表现是患者牙齿上会出现白斑

或者是褐色的小点,同时还会有牙齿疼痛,牙齿敏感,口腔有异味,慢慢的会出现龋齿。龋齿是一种危害人类身体的常见病和多发病,通常不会威胁到人类的生命,但是会导致一系列的并发症,如牙髓病、根尖周病等,对人体的身体有很大的危害。

二、哪些人更容易长蛀牙?

- 有不良的膳食习惯,例如喜欢吃甜食和饮料等高糖食品;
- 无良好的口腔健康状况,例如:无良好的刷牙行为或未养成良好的行为;
- 防龋性较弱,例如:分泌的唾液较少,牙齿排列紊乱。

三、龋齿的表现有哪些

初期龋齿一般不会有任何的疼痛和不适,但是随着病情的发展,特别是出现了比较深的龋洞,会使龋洞处产生比较敏感的反应,比如对冷、甜、辣的刺激比较敏感,稍微吃一点凉的或者热的东西,都会导致疼痛和不适,如果有食物残渣嵌在龋洞里,也会有疼痛感。

四、做好以下三步防止蛀牙?

第一步:保护好你的嘴巴,防止病菌滋生。不干净的嘴巴,会滋生大量的病菌,因此,做好牙齿的清洁是防止蛀牙的重要方法。每天三顿饭饭后要认真刷牙一次,可以抑制和抑制细菌滋

生。年轻人不可在睡觉之前进食,特别是糖果,因为这样会导致糖分在齿间堆积,腐蚀牙齿。

第二步:使用含氟牙膏,增强防龋齿的抵抗力。氟离子是机体的一种重要的营养成分,在维持牙齿的硬度以及防止病菌的滋生方面发挥重要的功能。含氟牙膏是一种既方便又有效的方法。

第三步:调整膳食,减少糖分的摄取。巧克力、奶糖、糕点等柔软粘稠的食品附着在你的牙齿上,是滋生龋齿的“粮草”。所以平时要少吃这类食物,多吃水果、蔬菜、蛋、肉等。

(作者单位:河南省胡广兵口腔门诊部)