

## 糖尿病检测,你了解多少

□张翠

糖尿病是一种常见的慢性疾病,影响着全球数亿人。它主要是由于体内胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗引起的血糖水平升高。为了有效管理糖尿病,了解并监控血糖水平至关重要。以下将为您介绍糖尿病检测的相关知识,帮助您更好地理解血糖水平。

### 一、什么是血糖?

血糖是指血液中的葡萄糖含量。它是身体能量的主要来源,特别是大脑和神经系统的能量来源。当身体需要能量时,血糖会被细胞吸收并转化为能量。如果血糖水平过高,即糖尿病,这可能导致身体各系统的损害。

### 二、如何检测血糖?

血糖检测是一种简单而常见的糖尿病管理方法。通常,医生会建议患者在早上起床后、早餐和晚餐前进行血糖检测。此外,在某些情况下,如饭后2小时或夜间,也可能需要进行血糖检测。通过定期监测血糖水平,患者可以更好地了解自己的病情并调整饮食和药物剂量。

### 三、血糖检测的步骤

- 准备:在检测前,确保您的手指清洁且干燥。准备一根血糖测试针和消毒液。
- 消毒:用消毒液擦拭手指尖,确保针头

安全卫生。

- 采血:用血糖测试针刺破手指尖取血。您可能会感到轻微的疼痛,但通常是可以忍受的。

- 读取结果:将血液滴在试纸指定的位置上,然后等待试纸显示结果。血糖仪通常会以数字形式显示结果。

### 四、糖尿病的类型及其症状

糖尿病分为两种类型:1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病主要是由于免疫系统攻击胰岛素产生细胞,导致胰岛素严重缺乏。2型糖尿病则与身体对胰岛素敏感性下降和

胰岛素分泌不足有关。糖尿病患者通常会出现多尿、口渴、体重减轻、疲劳、视力模糊等症状。了解这些症状对于及时发现和管理糖尿病至关重要。

了解血糖水平是糖尿病管理的基础。通过定期监测血糖,患者可以更好地了解自己的病情并调整饮食和药物剂量,以达到良好的血糖控制效果。此外,糖尿病患者还应该了解不同类型的糖尿病及其症状,以便及时发现和管理自己的疾病。如果您或您身边的人患有糖尿病,掌握这些基本知识将有助于更好地照顾他们的健康。

(作者单位:河北省廊坊博爱儿童医院)

## 浅谈内科护理的基本技能

□刘志伟

内科护理基本技能是内科护理工作中不可或缺的一部分,掌握这些技能可以让护理更加专业。以下将介绍一些内科护理基本技能。

### 一、观察病情:

- 观察生命体征:密切观察患者的体温、脉搏、呼吸和血压等生命体征,确保其稳定。
- 观察病情变化:注意观察患者的病情变化,如出现异常症状或体征,应及时报告医生。

### 二、基础护理:

- 皮肤护理:保持患者皮肤清洁、干燥和柔软,避免压疮和摩擦伤。
- 呼吸道护理:保持患者呼吸道通畅,协助排痰和呼吸运动。
- 饮食护理:根据患者的病情和营养需求,提供合理的饮食建议。

### 三、药物护理:

- 正确配制药物:按照医生的医嘱正确配制药物,确保药物的质量和剂量准确。
- 药物保管:正确保管药物,避免药物失效或变质。
- 遵医嘱用药:遵医嘱按时、按量给患者用药,并注意观察药物效果和不良反应。

### 四、导管护理:

- 导管维护:正确维护各种导管,确保导管通畅和安全。
- 预防感染:预防导管感染,定期更换敷料和消毒导管接口。

### 五、康复护理:

- 运动康复:根据患者的病情和康复需求,制定合理的运动康复计划,协助患者进行

肢体运动和呼吸运动。

- 心理康复:关注患者的心理状态,提供心理支持和疏导,帮助患者保持积极的心态。

### 六、健康教育:

- 疾病知识教育:向患者讲解疾病的性质、治疗方法和注意事项,帮助患者了解自己的病情。
- 生活方式教育:根据患者的具体情况,提供合理的生活方式和行为指导,如饮食、运动、休息等。
- 预防复发教育:向患者讲解疾病的预防知识,指导患者如何避免复发因素,提高生活质量。

### 七、沟通与协作:

- 与患者沟通:与患者保持良好的沟通

关系,倾听患者的需求和疑虑,提供必要的解释和帮助。

- 与其他医护人员协作:与其他医护人员保持良好的协作关系,共同为患者提供优质的护理服务。

总之,内科护理基本技能是内科护理工作中不可或缺的一部分。通过掌握这些技能,护士可以更好地观察病情、进行基础护理、药物护理、导管护理、康复护理、健康教育以及沟通与协作,为患者提供更加专业、全面、优质的护理服务。同时,护士还应该不断学习和更新知识,以应对内科护理领域的最新发展。此外,护士还需要关注患者的心理状态,提供心理支持和疏导,帮助患者保持积极的心态。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

## 儿童过敏性鼻炎的处理方法

□崔文卓

过敏性鼻炎,这一在儿童中较为常见的疾病,常常让家长感到困扰。儿童过敏性鼻炎不仅影响孩子的日常生活,还可能对孩子的成长发育造成不良影响。因此,了解并掌握儿童过敏性鼻炎的处理方法显得尤为重要。

### 一、认识儿童过敏性鼻炎

儿童过敏性鼻炎,是指儿童鼻黏膜对某些过敏原产生的过度反应,引发鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。这些过敏原可能来自吸入的花粉、尘螨、霉菌等,也可能来自食物如牛奶、鱼虾等。了解过敏原,是处理儿童过敏性鼻炎的第一步。

### 二、处理儿童过敏性鼻炎的方法

- 鼻腔冲洗:鼻腔冲洗是一种简单而有效的处理方法。家长可以使用生理盐水或海水为孩子冲洗鼻腔,以清除鼻腔内的过敏原、炎性分泌物等,减轻鼻腔黏膜水肿现象,改善黏液纤毛清除功能。冲

洗时,要确保冲洗液的温度适宜,避免过冷或过热刺激孩子的鼻腔。

- 控制环境:控制环境是预防和治疗儿童过敏性鼻炎的关键。家长应尽量避免孩子接触过敏原,如保持室内清洁、干燥,避免使用地毯、毛绒玩具等易滋生尘螨的物品。同时,要注意开窗通风,保持室内空气流通。在花粉季节,尽量减少孩子外出活动的频率,或佩戴口罩等防护措施。

- 药物干预:对于症状较重的儿童过敏性鼻炎,药物干预是必要的。常用的药物包括抗组胺药物、鼻用糖皮质激素等。抗组胺药物可以减轻患者的症状,但需要在医生指导下使用,避免过量或长期使用。鼻用糖皮质激素具有显著的抗炎、抗过敏和抗水肿作用,但也需要严格遵医嘱用药。

- 提高免疫力:提高孩子的免疫力

也是预防和治疗儿童过敏性鼻炎的重要手段。家长应保证孩子充足的睡眠和合理的饮食,适当进行户外活动和体育锻炼,增强孩子的体质和抵抗力。

### 三、总结与建议

儿童过敏性鼻炎虽然常见,但并不可怕。通过了解过敏原、控制环境、药物干预和提高免疫力等方法,我们可以有效地处理儿童过敏性鼻炎,减轻孩子的症状,提高孩子的生活质量。

在此,我们建议家长们加强对儿童过敏性鼻炎的认识和了解,关注孩子的身体健康状况。当孩子出现过敏性鼻炎症状时,应及时就医并遵医嘱进行治疗。同时,家长们也应积极参与孩子的日常护理和健康教育,帮助孩子养成良好的生活习惯和卫生习惯,预防儿童过敏性鼻炎的发生。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

## 中药的储存和保存方法

□王强

在我们的日常生活中,中药是一种被广泛应用的药物形式,它源远流长,具有独特的疗效和药理作用。然而,对于许多人来说,如何正确地储存和保存中药可能是一个值得思考的问题。中药的储存和保存直接关系到其药效的保持,因此,了解正确的保存方法至关重要。

### 一、储存方法:

- 干燥:中药应存放在干燥的地方,避免受潮发霉。使用合适的容器存放中药,并确保容器密封性良好,以防水分进入。

- 避光:中药应避免直接暴露在阳光下,应存放在阴凉避光的地方。阳光会导致中药成分发生变化,影响药效。

- 密封:未开封的中药应置于密封袋或密封罐中,以避免空气和空气中的水分进入,导致中药变质。

- 冷藏:对于需要冷藏的中药,如含有挥发性成分或对温度敏感的中药,应

存放在冰箱中。低温可以延长中药的保质期。

### 二、保存方法:

- 定期检查:定期检查中药的性状,如出现软化、发霉、异味等异常情况,应及时处理。

- 避免过期使用:中药应在保质期内使用,超过保质期后,中药的药效和质量可能受到影响,甚至引发副作用。

- 避免频繁开合:如果中药需要长时间存放,应尽量避免频繁开合容器,以免影响中药的质量。

- 合理使用包装材料:选择合适的包装材料,如密封罐、塑料袋等,以确保中药与空气、水分等不良因素隔绝。

- 定期清洗和消毒:对于存放中药的容器,应定期清洗和消毒,以避免细菌滋生。

对于不同类型的中药,储存和保存方法可能有所不同,以下是一些常见的中药类型及其储存和保存方法:

1. 草药:将草药置于干燥、阴凉、避光的地方存放。使用密封容器存放,定期检查性状,避免发霉和变质。

2. 饮片:饮片应存放在阴凉、干燥处,避免阳光直射。使用密封容器存放,定期检查性状,并在保质期内使用。

3. 蜜制品:蜜制品应存放在阴凉、干燥处,避免受潮。由于蜜制品容易招惹虫蚁,因此应定期检查是否有虫蚁痕迹。

4. 含糖药品:含糖药品应存放在阴凉、干燥处,避免潮湿和空气中的二氧化碳作用而变质。

5. 真空包装:对于一些需要长期存放的中药,可以采用真空包装,以延长保质期并保持药效。

总之,正确的储存和保存方法对于确保中药的药效和质量至关重要。在存放中药时,应考虑其类型、性质和保存环境等因素,选择合适的容器和储存方式。同时,应定期检查中药的性状,确保其安全性。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

妊娠期高血压是一种常见的妊娠期并发症,对孕妇和胎儿的健康都有一定的影响。预防和保健是控制妊娠期高血压的关键。以下是一些妊娠期高血压的预防与保健知识:

1. 均衡饮食:合理饮食是预防妊娠期高血压的重要手段之一。孕妇应保持均衡的营养摄入,适量摄入蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。

2. 控制体重:孕期体重增长应适当,不宜过快。一般建议整个孕期增重约10-12公斤,尤其是前三个月,应控制体重增长速度,避免后期因体重增长过快导致妊娠期高血压。

3. 适当运动:孕期适度的运动可以增强心肺功能,促进血液循环,有利于预防妊娠期高血压。

4. 充足睡眠:充足的睡眠对预防妊娠期高血压也很重要。孕妇应保持规律的睡眠习惯,避免熬夜,每天保证7-8小时的高质量睡眠。

5. 遗传因素:建议有家族遗传风险的孕妇,在备孕期期间密切监测血压情况,如果血压偏高给予药物对症治疗,使血压控制在正常范围之内再计划怀孕。

6. 定期产前检查:定期产前检查是预防妊娠期高血压的重要措施之一。孕妇应按照医生的建议定期进行产前检查,及时了解自己的身体状况和胎儿的发育情况。

7. 了解妊娠期高血压的症状:孕妇应了解妊娠期高血压的症状,如头痛、头晕、视物模糊、恶心呕吐、水肿等,以便及时发现病情变化。

8. 合理用药:在医生的指导下,孕妇可使用一些对母婴安全的药物来控制妊娠期高血压。

9. 心理调适:妊娠期高血压可能会给孕妇带来一定的心理压力,孕妇应保持良好心态,与家人朋友交流沟通,减轻心理压力。

除了以上建议,还有一些特殊的保健知识需要注意:

1. 合理控制钠盐摄入:过多的钠盐摄入是妊娠期高血压的诱因之一,孕妇应控制每天钠盐的摄入量,尤其是加工食品和零食中隐藏的盐分要特别注意。

2. 注意孕前保健:如果孕妇在孕前就存在一些高血压等病情,应积极治疗并咨询医生意见后再怀孕。

3. 注意妊娠合并症和并发症:如果孕妇在怀孕前存在一些合并症或并发症,如肾脏疾病、血管疾病等,应在医生的指导下进行治疗和管理,以避免妊娠期高血压的发生。

总之,预防和保健是控制妊娠期高血压的关键。孕妇应保持均衡的饮食、适当的运动、充足的睡眠、定期进行产前检查、了解症状、合理用药、心理调适等措施,同时注意孕前保健和合并症、并发症的管理。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院)

## 妊娠期高血压的预防与保健措施

□郭月华