

胰岛素笔的选择、使用方法及注意事项

□ 薛佳艳

糖尿病是一种常见的慢性疾病，需要患者进行长期的自我管理。其中，胰岛素治疗是糖尿病患者控制血糖的重要手段。而胰岛素笔，作为一种便捷、精确、安全的治疗工具，已经成为糖尿病患者的心头好伙伴。本文将从多个方面介绍胰岛素笔的选择、使用方法及注意事项。

一、胰岛素笔的选择

胰岛素的包装和注射方式多样，对于不熟悉这一领域的患者来说，选择和使用正确的设备可能会令人困惑。胰岛素有两种主要包装形式——特充和笔芯。

特充胰岛素就是一次性使用的胰岛素笔，注射使用完毕后即可整体丢弃，例如德谷胰岛素注射液畅充、门冬胰岛素特充等。这种设计极大地方便了用户，尤其是对于旅行或需要在外注射的患者来说，携带和使用都非常便捷。相对而言，笔芯胰岛素则需要配备专

用的胰岛素笔使用。这种笔芯状的药液在用完后，患者只需购买新的笔芯进行替换，而不必重新购买整个胰岛素笔，这对于长期管理糖尿病的患者来说，既经济又环保。正是这种多样性引发了许多患者的困惑。不同品牌和型号的胰岛素笔及其笔芯之间存在兼容性问题，这就要求患者在选择时必须格外注意。

以市面上常见的三种胰岛素注射笔为例：

1. 甘李药业的秀霖笔：秀霖笔是甘李药业专为其胰岛素笔芯设计的注射笔。它具有精确的剂量调节功能，能够确保每次注射的胰岛素量都准确无误。秀霖笔适用于甘李药业生产的各种胰岛素笔芯，包括甘精胰岛素（长秀霖）和门冬胰岛素（锐秀霖）等。
2. 诺和笔：诺和笔是诺和诺德公司专为其胰岛素笔芯设计的注射笔，以其可靠性和易用性而闻名。诺和笔兼容诺和诺德生产

的多种胰岛素笔芯，如门冬胰岛素（诺和锐）和诺和灵等。这些产品广泛用于糖尿病患者日常管理，帮助他们维持适当的血糖水平。

3. 礼来的优伴笔：优伴笔适配礼来公司的胰岛素笔芯，如优泌乐和优泌林等。患者在选择胰岛素和注射笔时，确保二者的品牌和型号相匹配至关重要。

二、胰岛素笔的使用方法

1. 准备工作：选择适合自己型号的胰岛素笔，并检查笔内是否有足够的胰岛素和合适的针头。
2. 洗手
3. 安装笔芯
4. 消毒皮塞，安装针头：将胰岛素笔插入无痛针头，固定好针头。
5. 排气：旋转1-2个单位胰岛素，垂直向上排气

6. 剂量设置：根据医嘱或药物说明书中规定的剂量，在胰岛素笔中设置好剂量。

7. 选择注射部位：选择腹部，大腿外侧，上臂外侧，臀部

8. 75%酒精消毒皮肤，注射。注射完成后，需停留10秒。

9. 弃去针头

10. 清洁与存放

三、使用胰岛素笔的注意事项

1. 严格遵守医嘱：在使用胰岛素笔前，需仔细阅读药物说明书，了解正确的使用方法和剂量。如有疑问，及时咨询医生或专业人士的意见。

2. 正确储存：已开封的胰岛素笔应存放在阴凉处（<25℃），避免阳光直射和高温。未开封的冷藏放置（2-8℃）。同时，应确保胰岛素笔中存有足够的胰岛素，已开启的胰岛素使用时间为28天。

3. 定期更换针头：注射针头一用一更换。（作者单位：江苏省无锡市第八人民医院）

糖尿病的预防、控制与家庭护理方法

□ 林丽娟

糖尿病是一种常见的慢性疾病，需要长期管理和控制。从个人和家庭的角度出发，预防和控制糖尿病非常重要。

一、预防

1. 健康饮食：饮食是预防糖尿病的关键。均衡饮食，摄入足够的蔬菜、水果、全谷类和高质量的蛋白质。限制糖分和高热量食品的摄入。

2. 适量运动：运动是预防糖尿病的重要因素之一。每天至少进行30分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑自行车或游泳。

3. 保持健康体重：肥胖是糖尿病的显著风险因素。维持健康体重有助于降低糖尿病的发生率。

4. 控制饮酒和戒烟：适度饮酒和戒烟对预防糖尿病也有积极影响。

5. 定期进行体检：定期进行体检，包括血糖和血压等指标的检查，及早发现糖尿病的迹象。

二、家庭护理

1. 定期监测血糖：家庭成员应定期帮助患者监测血糖，并确保他们遵循适当的饮食和运动计划。

2. 提供支持和鼓励：家庭成员应给予患者情感支持和鼓励，帮助他们应对糖尿病的挑战。

3. 确保遵守医嘱：家庭成员应监督患者遵守医生的建议，包括药物治疗、饮食调整和运动计划。

4. 减轻压力：家庭成员应帮助患者应对压力，提供放松和舒缓的方法，如冥想、呼吸练习和良好的夜间睡眠。

5. 建立健康的生活习惯：家庭成员可以与患者一起制定健康的生活习惯，如定期锻炼、合理饮食和充足的睡眠。

三、控制

1. 保持健康饮食：糖尿病患者应遵循健

康的饮食习惯，控制糖分、盐和脂肪的摄入量。家庭成员可以帮助患者制定饮食计划，确保他们摄入足够的营养。

2. 适量运动：糖尿病患者应坚持定期运动，以帮助控制血糖和体重。家庭成员可以与患者一起制定运动计划，并监督他们的执行情况。

3. 药物治疗：糖尿病患者通常需要长期服用药物来控制血糖。家庭成员应确保患者按时服药，并与医生密切沟通，了解药物效果和可能的不良反应。

4. 自我管理教育：糖尿病患者应接受自我管理教育，了解如何正确使用药物、监测血糖和调整饮食。家庭成员可以提供支持和指导，帮助患者更好地自我管理。

5. 心理调适：糖尿病可能会对患者的心理产生负面影响，家庭成员应提供积极的支持，帮助患者建立自信和应对疾病的挑战。

四、健康生活方式建议

1. 保证充足的睡眠：良好的睡眠质量对控制血糖非常重要。家庭成员可以提供适当的睡眠环境，并帮助患者建立规律的睡眠习惯。

2. 社交互动：与家人和朋友保持联系，参与社交活动，有助于减轻压力和增强心理健康。家庭成员可以鼓励患者参与社交活动，并给予支持。

3. 培养兴趣爱好：糖尿病患者可以培养兴趣爱好，如阅读、绘画、园艺等，以分散注意力并提高生活质量。家庭成员可以提供必要的支持和资源。

总之，从个人和家庭的角度出发，预防和控制糖尿病非常重要。通过健康饮食、适量运动、定期监测血糖、家庭护理、控制饮食和心理调适等措施，糖尿病患者可以更好地管理自己的健康。（作者单位：滨州医学院烟台附属医院）

ANCA 相关性血管炎的特征、表现及治疗方法

□ 王芳芳

在风湿免疫医学专业的广阔领域中，ANCA相关性血管炎是进展性的且极易复发的一种疾病。它以其独特的病理特征和对患者生命的潜在威胁，吸引了众多医学专家和科研工作者的关注。本文将带领大家走进ANCA相关性血管炎的世界，了解这一自身免疫性疾病的奥秘。

一、ANCA相关性血管炎：一种自身免疫性疾病

ANCA相关性血管炎，全称为抗中性粒细胞胞浆抗体（ANCA）相关性血管炎，是一种自身免疫性疾病。在这种疾病中，人体的免疫系统错误地将自身血管壁视为外来入侵者，并产生抗体进行攻击。这些抗体，特别是ANCA，会破坏血管壁，导致血管炎症和环

死，从而引发一系列临床症状。

二、ANCA相关性血管炎的病理特征

ANCA相关性血管炎的病理特征主要表现为血管壁及血管周围有炎症细胞浸润，并伴有血管损伤。这种损伤可能包括纤维素沉积、胶原纤维变性、内皮细胞及肌细胞坏死等。这种炎症不仅限于某一特定血管，而是可能累及全身多个系统的小血管，造成多系统损害。

三、ANCA相关性血管炎的临床表现

ANCA相关性血管炎的临床表现多种多样，但通常包括发热、贫血、肺和肾功能损害、血沉增快等。当疾病累及不同系统时，还会出现相应的临床表现。例如，当累及肺部时，可能出现咳嗽、咳血、呼吸急促等症状；当累

及肾脏时，可能出现肾功能损害、蛋白尿等。

四、ANCA相关性血管炎的治疗

ANCA相关性血管炎是进展性的，不及时治疗会引起不可逆的脏器损害。因此其治疗原则为快速明确诊断、快速开始诱导治疗、早期诱导缓解以防止造成器官的不可逆损害。主要包括药物治疗和血浆置换。药物治疗以足量糖皮质激素、免疫抑制剂、生物制剂利妥昔单抗和美泊利单抗为主，这些药物能够抑制免疫系统的过度活化，减轻血管炎症。对于病情严重的患者，需甲基强的松龙500-1000mg静脉输液，每日1次，连续3天。对于急性肾小球肾炎导致的血清肌酐水平急剧升高及严重的肺泡出血是血浆置换的治疗指征。

五、ANCA相关性血管炎的预防与复发。

由于ANCA相关性血管炎的病因不完全明确，目前尚无特效的预防方法，极易复发。然而，通过早期诊断、合理治疗和预防复发，可以显著改善患者的预后。对于已经确诊的患者，应定期接受检查和治疗，以监测病情的变化和及时调整治疗方案。

六、结语

ANCA相关性血管炎是一种复杂的自身免疫性疾病，其诊断和治疗需要多学科的合作和精湛的医疗技术。通过本文的介绍，相信大家对于这一疾病有了更深入的了解。在未来的医学研究中，我们期待能够找到更有效的治疗方法，为患者带来更好的预后和生活质量。（作者单位：内蒙古自治区人民医院）

如何为精神心理疾病患者提供有效的护理支持

□ 杨俊花

精神心理疾病，作为一种复杂且多样化的健康问题，需要全面而细致的护理支持。这不仅关乎患者的身体康复，更涉及其心理和社会功能的恢复。在“心灵氧吧”的概念下，我们探讨如何为精神心理疾病患者提供有效的护理支持，帮助他们重拾生活的色彩。

一、全面的生活管理

1. 规律作息：患者的生活应有规律，包括定时起床、睡眠、进食等。家属可以帮助患者制定并执行作息计划，确保他们每晚获得至少8-10小时的充足睡眠，以促进身体和心理的恢复。

2. 健康饮食：患者应保持均衡的饮食，多吃新鲜蔬菜、水果，避免辛辣、刺激性食物和

高脂肪食物。同时，禁止饮酒、咖啡和浓茶等刺激性饮品，以保持身体的稳定状态。

3. 适度运动：鼓励患者参与适度的运动，如散步、慢跑、瑜伽等，每天保持30-60分钟的有氧运动，有助于缓解压力，改善情绪。

二、情感与社交支持

1. 倾听与理解：护理人员家属需要耐心倾听患者的内心感受，理解他们的担忧和恐惧。这种被倾听和理解的体验，对患者来说是极其重要的心理支持。

2. 社交互动：鼓励患者参与社交活动，如与家人共进晚餐、与朋友聚会、参加社区活动等。这有助于重建他们的社交技能，减轻孤独感，提升自信心。

3. 情感支持：提供积极的情感支持，包括安慰、鼓励和肯定。通过积极的语言和行为反馈，帮助患者建立更加积极和稳定的自我形象。

三、心理干预与疗法

1. 心理咨询：定期的心理咨询可以帮助患者识别和调整不健康的思维模式，改善情绪管理能力。家属应鼓励患者接受专业心理咨询，并积极参与咨询过程。

2. 认知行为疗法：这是一种常用的心理治疗方法，通过改变患者的思维和行为模式，帮助他们应对生活中的挑战。家属可以在日常生活中协助患者实践这些疗法技巧。

3. 多元化疗法：除了传统的心理咨询和认知行为疗法外，还可以尝试音乐疗法、宠物

疗法等创新方法。这些疗法能够根据患者的特定需求，提供更加个性化的心理支持。

四、药物管理与监督

1. 按时服药：药物治疗是精神心理疾病治疗的重要手段。家属应确保患者按时、准确地服药，避免擅自减药或停药。

2. 药物监督：家属应了解患者所用药物的作用和副作用，并密切关注患者的身体状况。如有异常反应，应及时与医生联系。

为精神心理疾病患者提供有效的护理支持，需要家庭、社区和专业医疗团队的共同努力。通过全面的生活管理、情感与社交支持等，我们可以帮助患者重建自信，恢复社会功能，重返正常的生活轨道。（作者单位：河北医科大学第一医院）