

# 如何预防糖尿病

□ 王兴

## 二、糖尿病的早期“信号”

- 多饮多尿:**这是糖尿病最典型的症状之一。由于血糖升高,肾脏需要更多的水分来稀释尿液中的糖分,因此患者会出现口渴、多饮的情况。同时,肾脏排出的尿液也会增多,导致多尿。
- 体重减轻:**尽管患者食欲亢进,但体重却会明显减轻。这是因为身体无法充分利用葡萄糖,只能分解脂肪和蛋白质来提供能量,导致体重下降。
- 疲劳乏力:**由于身体无法充分利用葡萄糖,细胞能量供应不足,患者会出现疲劳、乏力的症状。
- 皮肤瘙痒:**尤其是外阴瘙痒,可能是

血糖升高后尿糖排泄过多对泌尿生殖道有刺激引起的。

- 视力模糊:**血糖升高会使眼房水、晶体渗透压改变,引起曲状体改变,导致视力模糊。
- 反复感染:**如皮肤软组织感染、泌尿系统感染等,这可能与高血糖导致的免疫功能下降有关。
- 餐前低血糖:**有些人在餐前会出现低血糖症状,如心慌、出汗等,这可能是糖尿病前期的典型症状之一。

## 三、如何预防糖尿病

- 均衡饮食:**保持饮食的均衡和多样性,减少高糖、高脂肪食物的摄入。

- 适量运动:**定期进行适量的运动,如散步、慢跑等,有助于控制体重和血糖水平。
- 定期体检:**定期进行体检,了解自身的血糖、血压、血脂等指标,及时发现异常。
- 戒烟限酒:**吸烟和过量饮酒都会对身体健康造成不良影响,应尽量避免。

总之,糖尿病的早期征兆多种多样,我们需要提高警惕,及时捕捉这些“信号”。通过调整生活方式、均衡饮食、适量运动等措施,我们可以有效预防糖尿病的发生。

同时,对于已经患有糖尿病的患者来说,积极的治疗和管理也是控制病情、预防并发症的关键。

(作者单位:河北省曲阳县中医院)

# 妇科常见疾病护理要点

□ 王凤敏

## 二、子宫内膜异位症的护理

子宫内膜异位症是指子宫内膜组织出现在子宫以外的部位,可能导致痛经、月经不规律等症状。护理要点包括:

- 生活作息:**保持规律的生活作息,避免过度劳累和紧张。
- 盆腔检查:**定期进行盆腔检查,及时发现并处理异常变化。
- 避免寒冷潮湿:**保持生活环境温暖干燥,避免寒冷和潮湿环境对病情的影响。

## 三、阴道炎的护理

阴道炎是由细菌、真菌等感染引起的阴道炎症。护理要点包括:

- 保持清洁:**每天用温水清洗外阴,避免使用刺激性强的清洁剂。保持内裤的清洁和干燥,避免不洁卫生纸或护垫的使用。
- 避免过度清洁:**不要过度清洁阴道,

以免破坏阴道的正常菌群平衡。

- 注意性生活卫生:**避免不洁性行为,保持性生活卫生,如有不适症状应及时就医。

## 四、妊娠相关疾病的护理

妊娠相关疾病如妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病等,对母婴健康有重要影响。护理要点包括:

- 饮食保健:**孕期合理搭配膳食,增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入,避免生冷和油腻食物。
- 劳动保健:**避免过度劳累和紧张,保持良好的情绪状态,定期进行孕期检查。
- 产前准备:**关注产妇的心理状态,进行有针对性的心理疏导,增强自然分娩的信心。
- 产后护理:**观察产妇的出血情况和子宫收缩情况,遵医嘱给予适当的镇痛和抗生

素治疗,协助母乳喂养。

## 五、心理健康护理

妇科疾病可能对女性的心理健康产生影响,因此心理健康护理同样重要。护理要点包括:

- 积极乐观:**保持积极乐观的心态,减轻心理压力。
- 寻求咨询:**如有情绪困扰,及时寻求心理咨询或治疗,缓解心理压力。

## 结语

妇科常见疾病的护理要点涵盖了饮食调整、生活作息、清洁保健、定期检查和心理健康等多个方面。女性朋友应多关注自己的身体状况,定期进行妇科检查,及时发现和治疗妇科疾病,以维护自身的生殖健康和生活质量。通过科学合理的护理,可以有效缓解病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省承德市承德县中医院)

# 心律失常的原因和影响有哪些

□ 赵伟红

心律失常是一种常见的临床病症,它是指心脏冲动的节律、频率、起搏部位、传导速度、激动次序的异常,导致心脏无法正常地泵送血液,影响全身血液循环和氧气供应。心律失常的发生可能会对患者的生命安全造成威胁,因此需要引起足够的重视。

心律失常的原因多种多样,包括遗传、环境、疾病和药物等因素。其中,遗传因素是心律失常发生的一个重要原因。某些基因突变可能导致心脏电活动的异常,从而引发心律失常。

环境因素也是心律失常发生的重要原因之一,例如吸烟、饮酒、咖啡、睡眠不足、过度劳累等都可能影响心脏的正常功能,导致心律失常的发生。此外,某些疾病,如冠心病、高血压、心肌病、心脏瓣膜病、心肌炎、先天性心脏病、甲状腺功能亢进、贫血、重度感染、脑卒中中等也可能导致心律失常的发生。

另外,某些药物也可能影响心脏的正常功能,导致心律失常。

心律失常的影响是多方面的。首先,心律失常可能导致患者出现心慌、心悸、胸闷、气短等症状,影响患者的正常生活和工作。

其次,心律失常可能导致患者的心脏功能下降,增加心脏疾病的发病风险,甚至可能导致患者猝死。此外,心律失常还可能影响患者的情绪和心理健康,使患者出现焦虑、抑郁等情绪问题,影响患者的整体健康状况。

心律失常的治疗方法包括药物治疗、电复律治疗和手术治疗等。药物治疗是心律失常治疗中最常用的方法之一,通过使用抗心律失常药物来调节心脏的节律和收缩强度,从而缓解症状。

电复律治疗是一种紧急治疗方法,通过电击患者的心脏来终止恶性(去掉)心律失常的发生,挽救患者的生命。手术治疗(如射频消融术、起搏器植入术等)是针对某些严重的或药物治疗效果差的心律失常的治疗手段。

预防心律失常的发生是非常重要的。

首先,要保持良好的生活习惯,包括戒烟限酒、合理饮食、适度运动、保证充足的睡眠等。这些措施有助于保持心脏的正常功能,减

少心律失常的发生风险。其次,要积极治疗已有的心脏病等疾病,控制好疾病的发展,避免病情恶化导致心律失常的发生。此外,对于有家族遗传史的患者,应该定期进行心脏检查,及早发现异常情况,及早进行治疗。

心律失常是一种常见的临床病症,原因多种多样,包括遗传、环境、疾病和药物等因素。心律失常可能对患者的生命安全和整体健康造成威胁,因此需要及早发现和进行治疗。预防心律失常的发生是非常重要的,可以通过保持良好的生活习惯和积极治疗已有的心脏病等疾病来实现。

(作者单位:河北省围场满族蒙古族自治县医院)

# 超声技术在医学领域的全面应用探析

□ 朱永琴

超声技术,作为现代医学的重要工具,凭借其无创性、高分辨率和实时性,在医学诊断与治疗中发挥着不可或缺的作用。

## 二、产科超声:见证生命的奇迹

在产科领域,超声技术更是扮演了至关重要的角色。从早孕期的确认怀孕到中晚孕期的胎儿监测,超声技术贯穿了整个孕期。通过产科超声,医生可以清晰地观察到胎儿的生长发育情况、胎位、胎盘位置和功能以及羊水量等关键指标。这一技术不仅为孕妇提供了安全的产前检查手段,还使得胎儿畸形筛查成为可能,为家庭和社会减轻了巨大的心理负担和经济负担。

## 三、妇科超声:守护女性健康

妇科超声作为检查女性生殖系统的重要

手段,广泛应用于子宫、卵巢、输卵管等器官的结构和功能评估。

通过超声图像,医生能够及时发现子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病,为早期诊断和治疗提供有力支持。

同时,妇科超声还可用于监测子宫内膜厚度、评估卵巢功能等,为不孕不育患者提供了重要的诊断依据。

## 四、超声治疗的创新应用

除了诊断功能外,超声技术还在治疗领域展现出巨大潜力。

例如,高强度聚焦超声(HIFU)技术利用超声波的能量聚焦在肿瘤组织上,通过高温效应使肿瘤细胞凋亡,实现了无创治疗肿瘤

的目标。此外,超声波碎石术利用超声波的巨大能量破碎体内结石,为泌尿系结石患者带来了福音。这些创新应用不仅减轻了患者的痛苦,还提高了治疗效果,推动了医学技术的进步。

## 五、结语

从心脏到胎儿,超声技术在医学领域的全面应用展示了其强大的生命力和广阔的前景。随着技术的不断发展和完善,超声技术将在更多领域发挥重要作用,为人类的健康事业贡献更多力量。

作为患者和公众,了解超声技术的原理和应用价值,有助于更好地配合医生的诊疗工作,共同守护生命健康。

(作者单位:河北省张家口市万全区中医院)

超声技术,作为现代医学的重要工具,凭借其无创性、高分辨率和实时性,在医学诊断与治疗中发挥着不可或缺的作用。

从心脏检查到胎儿监测,超声技术的全面应用极大地提升了医疗水平,为患者带来了更加安全、有效的诊疗方案。

## 一、心脏超声:守护生命的律动

心脏超声,也称为超声心动图,是评估心脏结构和功能的重要手段。通过超声波束穿透胸壁,医生能够实时观察到心脏的大小、形状、心壁厚度、心瓣膜的运动以及血流情况。这种无创检查不仅帮助医生诊断心脏病,如瓣膜病、心肌梗死等,还能评估心功能状态,为制定治疗方案提供精准依据。心脏超声