

# 糖尿病周围神经病变的预防及治疗措施

随着生活水平的提高,糖尿病的发病率逐年上升。糖尿病周围神经病变是糖尿病最常见的慢性并发症之一,它会影响患者的神经系统,导致一系列的症狀和体征。因此,对于糖尿病患者来说,了解并预防糖尿病周围神经病变至关重要。

## 一、什么是糖尿病周围神经病变?

糖尿病周围神经病变是一种糖尿病并发症,它会影响患者的周围神经系统,导致感觉异常、疼痛、麻木、肌无力等症状。这些症状可能会在糖尿病患者血糖控制不佳时出现。

## 二、如何预防糖尿病周围神经病变?

1. 控制血糖:血糖控制是预防糖尿病周围神经病变的关键。糖尿病患者应定期监测血糖,并按照医生的建议调整饮食和药物,以

保持血糖稳定。

2. 健康饮食:糖尿病患者应遵循健康的饮食习惯,摄入足够的营养物质,包括蛋白质、维生素和矿物质等。

3. 坚持运动:适当的运动有助于糖尿病患者控制体重、增强体质,并有助于提高胰岛素敏感性。

4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒是糖尿病周围神经病变的危险因素,戒烟限酒有助于预防糖尿病周围神经病变的发生。

## 三、如何早期发现糖尿病周围神经病变?

早期发现糖尿病周围神经病变对于预防和治疗非常重要。以下是一些有助于早期发现糖尿病周围神经病变的信号:

1. 感觉异常:患者可能出现肢体麻木、

## □ 李卿佩

疼痛、冰冷或温热感觉异常等症状。

2. 肌无力:患者可能出现肢体无力、肌肉萎缩等症状。

3. 反射异常:患者可能出现肢体反射减弱或消失等症状。

4. 睡眠障碍:患者可能出现失眠、多梦、易醒等症状,可能与神经病变导致的疼痛和不适有关。

## 四、如何早治疗糖尿病周围神经病变?

一旦确诊为糖尿病周围神经病变,应尽早进行治疗。以下是一些治疗建议:

1. 控制血糖:糖尿病患者应按照医生的建议调整饮食和药物,以保持血糖稳定。

2. 营养神经:可以使用一些营养神经的药物,如维生素B族、甲钴胺等,以促进神经

修复和再生。

3. 控制血压和血脂:高血压和血脂异常也是糖尿病周围神经病变的危险因素,应积极控制血压和血脂,以减少并发症的发生风险。

4. 改善生活习惯:戒烟限酒、适当运动、合理饮食等健康的生活习惯有助于预防和治疗糖尿病周围神经病变。

5. 心理疏导:糖尿病周围神经病变可能会给患者带来较大的心理压力,应给予患者心理疏导和支持,帮助患者树立信心,积极应对疾病。

总之,对于糖尿病患者来说,了解并预防糖尿病周围神经病变至关重要。只有通过早发现、早治疗,才能有效控制病情,避免并发症的发生。(作者单位:河北省廊坊市香河县中医医院)

# 痛风性关节炎的中医治疗和护理

## □ 丁盼盼

痛风性关节炎是一种常见的关节疾病,主要表现为关节红肿、疼痛、水肿等症状,影响患者的日常生活。中医在治疗痛风性关节炎方面具有独特的方法和丰富的经验,通过调整饮食、服用中药、针灸等多种手段,以达到调理身体、改善关节症状的目的。以下将详细介绍痛风性关节炎的中医治疗和护理方法。

## 一、中医治疗痛风性关节炎的方法

### 1. 调整饮食

中医认为痛风性关节炎与饮食关系密切,因此调整饮食是治疗的重要一环。患者应避免过度摄入高嘌呤食物,如内脏、海鲜等,同时增加蔬菜、水果的摄入,保持饮食均衡。这样可以减少尿酸的生成,有助于控制病情。

### 2. 服用中药

中医治疗痛风性关节炎常用的药物包括黄芪、独活、秦艽等,这些药物能够清热解毒、消肿止痛,对改善痛风性关节炎的症状有一定效果。在急性发作期,可以使用具有祛湿止痛利尿的中药药,如萆薢、车前子、防己等。此外,也可以采用口服肿痛安、独活寄生丸等药物进行治疗。

### 3. 针灸治疗

针灸是中医的重要治疗手段之一,通过刺激特定的穴位,可以调节人体的气血运行,改善关节炎症状。针灸能够降低血尿酸水平,抑制尿酸的合成,改善血液循环,减少痛风并发症的发生。针灸治疗包括毫针刺法、火针疗法、梅花针法等多种方法。

### 4. 推拿和足浴

推拿和足浴也是中医治疗痛风性关节炎的有效方法。推拿可以改善肌肉的营养代

谢,增加肌肉组织对多余尿酸的吸收、利用和排泄,预防关节部位的僵硬和粘连。足浴疗法采用特定的中草药进行足浴,可以达到温通经脉、散寒止痛、解毒泄浊的作用。

### 5. 放血疗法和贴敷疗法

放血疗法通过针刺病痛局部和特定穴位放血,祛瘀生新,就近祛邪,可以迅速缓解疼痛,促进局部尿酸盐的排泄。贴敷疗法则是通过中药贴敷,将有效成分渗透皮肤组织,发挥活血化瘀、祛湿散寒、温经通络、消肿止痛的功效。

## 二、痛风性关节炎的护理

### 1. 保持良好的生活习惯

痛风性关节炎患者应避免长时间站立或坐着,适当活动可以缓解关节疼痛。同时,戒烟戒酒,保持充足的睡眠,合理安排饮食,控制体重,避免肥胖。

### 2. 适度运动

适度的运动,如散步、慢跑等,可以促进尿酸的排出,增强身体的免疫力。但运动不宜过度,以免加重病情。

### 3. 多喝水

保持每天饮水量在2000毫升以上,有助于尿酸的稀释和排出,减少尿酸在关节和组织的沉积。

### 4. 补充维生素B12

补充维生素B12可以促进神经系统的正常功能,缓解痛风症状。

总之,中医在治疗痛风性关节炎方面具有独特优势,通过调整饮食、服用中药、针灸、推拿等多种方法,可以有效改善病情。同时,患者在治疗过程中,需要遵循医嘱,保持良好的生活习惯,这样才能更好地控制病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

# 妇产科手术前后的护理和注意事项

## □ 田雨禾

妇产科手术是妇科治疗中的重要环节,它涉及到女性的健康与生育能力。为了确保手术的成功和患者的快速恢复,手术前后的护理和注意事项显得尤为重要。本文将从术前准备、术后护理以及注意事项三个方面进行详细介绍。

## 一、术前准备

1. 完善病史与体格检查:在手术前,医生需要详细了解患者的病史,包括过去的手术经历、过敏史等。同时,进行全面的体格检查,以评估患者的身体状况,确保手术的安全性。

2. 实验室检查:术前常规实验室检查是确保患者身体状况符合手术要求的重要步骤。这包括血常规、凝血功能、尿液分析等项目,以评估患者的肝肾功能、凝血功能等。

3. 妇科检查:妇科手术通常需要通过妇

科检查来确定具体手术方案。这可能包括宫腔镜检查、阴道镜检查等,以了解患者的子宫、卵巢等器官的情况。

4. 心理准备:手术对于患者来说是一种巨大的心理挑战。在术前,医生应与患者充分沟通,解释手术的必要性和可能的风险,帮助患者建立信心,减轻焦虑和恐惧。

## 二、术后护理

1. 观察病情:术后患者需要保持观察,医护人员应密切关注患者的生命体征、疼痛程度和术后出血等情况。对于异常情况,应及时处理并告知医生。

2. 疼痛管理:术后疼痛是常见的问题。医护人员应根据患者的疼痛程度给予适当的止痛药物,并监测疼痛程度的变化。同时,可以指导患者进行深呼吸、放松等技巧来缓

解疼痛。

3. 饮食调理:术后患者的饮食应逐渐从流质、半流质过渡到普通饮食。在排气后,可以给予清淡的流食或半流食,如粥、菜汤等。随着身体的恢复,可以逐渐增加蛋白质、维生素等营养物质的摄入。

4. 活动与康复:术后患者应适当活动,以促进血液循环和肠道蠕动。对于开腹手术或腹腔镜手术的患者,应根据医生的建议进行下床活动。同时,进行康复锻炼和物理治疗,以促进身体的恢复。

5. 伤口护理:保持手术伤口的清洁和干燥是术后护理的重要一环。医护人员需要定期更换敷料,观察伤口愈合情况,及时处理感染等并发症。患者也应避免用力挤压伤口或过度活动,以免影响伤口愈合。

## 三、注意事项

1. 遵医嘱:患者应严格遵循医生的指导,按时服药、复查等。对于医生的建议和注意事项,应认真听取并遵守。

2. 避免剧烈运动:术后患者应避免剧烈运动和重体力劳动,以免影响身体的恢复和伤口的愈合。

3. 保持乐观心态:积极乐观的心态对于身体的恢复非常重要。患者应与朋友、家人沟通,保持愉快的心情。

总之,妇产科手术前后的护理和注意事项对于患者的康复至关重要。

通过充分的术前准备、术后护理以及注意事项的遵守,可以确保手术的成功和患者的快速恢复。

(作者单位:河北省固安县中医院)

# 冠心病药物治疗:遵医嘱,确保用药安全性和有效性

## □ 杨宁

冠心病,即冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种好发于中老年人群的凶险心脏病。其发病原理是冠状动脉狭窄或闭塞,导致心肌供血不足,从而引发心绞痛、心肌梗死等症状。对于冠心病患者而言,药物治疗是重要的治疗手段,但前提是必须严格遵循医嘱,确保用药的安全性和有效性。

## 1. 遵医嘱的重要性

冠心病患者用药时,首要原则是遵医嘱。医生会根据患者的具体病情,制定个性化的治疗方案。患者必须按时、按量、按种类服用药物,严禁擅自更改药物剂量、种类或停药。这是因为药物的作用机制复杂,不同药物之间可能存在相互作用,擅自更改用药方案可能引发不良反应,甚至加重病情。

## 2. 药物种类与功能

冠心病药物治疗主要包括抗血小板药物、改善心肌供血药物、 $\beta$ 受体阻断剂、他汀类药物等几大类。

抗血小板药物:如阿司匹林、氯吡格雷等,主要用于预防血管内血栓的形成,是冠心病患者的基础用药。

改善心肌供血药物:如硝酸酯类药物,能扩张冠状动脉,增加心肌供血量,适用于心绞痛患者。

$\beta$ 受体阻断剂:如美托洛尔、比索洛尔等,可降低心肌耗氧量,减少心绞痛发作,是冠心病患者常用的药物之一。

他汀类药物:如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等,能稳定冠状动脉斑块,降低低密度脂蛋白

胆固醇水平,预防动脉粥样硬化进展。

## 3. 药物相互作用与监测

冠心病患者往往需要同时使用多种药物,因此必须注意药物之间的相互作用。患者应详细询问医生每种药物的作用机制、用药时间、剂量等,确保合理用药。同时,患者在用药过程中应密切关注自身反应,如出现不适,应立即就医,以便医生及时调整治疗方案。

## 4. 提高用药依从性

冠心病患者多为中老年人,记忆力较差,容易出现药物混用、错用、漏用的情况。为提高用药依从性,患者可采用定闹钟、贴小纸条等方式提醒服药,并按照医嘱将药物分类,放在专用药盒内,以便按时按量服用。

## 5. 生活方式干预

药物治疗只是冠心病治疗的一部分,患者还需重视生活方式的干预。这包括保持健康的饮食习惯,如低盐低脂饮食,多吃蔬菜水果;适量运动,如散步、慢跑等有氧运动;戒烟限酒,避免过度劳累和精神紧张。这些措施有助于改善心脏功能,提高生活质量。

## 结语

冠心病是一种需要长期管理和治疗的慢性疾病。患者在药物治疗过程中,必须严格遵循医嘱,按时按量服药,注意药物相互作用和不良反应的监测。同时,通过改善生活方式,提高用药依从性,可以有效控制病情,降低心肌梗死和心源性猝死的风险。总之,遵医嘱、安全有效的药物治疗是冠心病患者康复的关键。

(作者单位:河北省霸州市中医院)