

# 糖尿病科普：认识与控糖策略

□ 樊伟娜

糖尿病是一种常见且多发的代谢性疾病,其主要特征是慢性高血糖。

这种高血糖状态是由于胰岛素分泌不足或胰岛素作用障碍导致的,长期的高血糖会引起体内多种物质的代谢紊乱,并可能引发多种并发症,严重影响患者的生活质量。本文将详细介绍糖尿病的基本概念以及如何有效控制血糖。

## 一、糖尿病的基本概念

糖尿病是一种由于胰岛素绝对或相对分泌不足以及利用障碍引发的慢性疾病。胰岛素是由胰岛β细胞分泌的一种激素,它能够促进葡萄糖进入细胞并被利用,从而降低血糖水平。当胰岛素分泌不足或机体对胰岛素的敏感性下降时,血糖水平会升高,进而引发糖尿病。

糖尿病主要分为以下几种类型:

- 1型糖尿病:通常由于胰岛β细胞受到自身免疫攻击而受损,导致胰岛素分泌绝对不足。
  - 2型糖尿病:由遗传因素和环境因素共同作用,导致胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗。
  - 妊娠糖尿病:在妊娠期间首次出现的高血糖症状,通常与胰岛素抵抗有关。
- 糖尿病的典型症状包括多饮、多尿、多食和体重下降(俗称“三多一少”)。此外,患者还可能出现皮肤瘙痒、乏力等症状。
- 长期的高血糖会导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官的慢性进行性病变,甚至引发急性代谢紊乱,如糖尿病酮症酸中毒、高渗高血糖综合征等。

## 二、如何控制血糖

控制血糖是糖尿病治疗的核心,其目标是通过科学合理的治疗方法,使血糖水平维持在正常范围内,防止急性代谢紊乱的发生,延缓并发症的发生和发展。以下是一些有效的控糖策略:

1. 饮食控制:选择粗粮和有利于稳定血糖的水果、蔬菜,控制高热量、高油脂类食物的摄入。根据身高、体重和日常活动量计算每天应摄入的总热量,并合理分配到每餐中。避免甜食,适量摄入优质脂肪,如坚果类、鱼类、亚麻籽等,避免食用胆固醇含量高的食物。
2. 运动控制:进行日常的锻炼,如慢跑、游泳、骑行等有氧运动,有助于增强免疫力,促进体内物质的消化分解,降低血糖。建议餐后30分钟进行运动,每次30-40分钟,每周至少5天。

3. 药物治疗:在医生的指导下,服用胰岛素制剂、促胰岛素分泌剂和降糖药等控制血糖的药物。根据血糖监测结果和医生的建议,及时调整药物种类和剂量。

4. 血糖监测:定期监测空腹血糖、餐后血糖以及糖化血红蛋白等指标,评估血糖控制情况。记录每次的血糖监测结果,分析血糖波动的原因,并据此调整饮食、运动和药物治疗方案。

5. 糖尿病教育:持续学习糖尿病的相关知识和管理技巧,提高自我管理能力和自我管理能力。参加医院或社区组织的糖尿病教育课程和培训活动,获取更多的专业指导和支持。

通过综合运用上述控糖策略,糖尿病患者可以有效地控制血糖水平,延缓并发症的发生和发展,提高生活质量。

(作者单位:河北省霸州市康仙庄镇卫生院)

# 糖尿病患者的综合护理：饮食、运动和药物管理

□ 高亚楠

糖尿病是一种常见的慢性疾病,其特点是人体血液中的葡萄糖含量长期超过正常值。为了有效控制病情,患者需要在饮食、运动和药物管理等多个方面进行综合护理。下面将详细讲解这三个方面的具体措施。

## 饮食管理

糖尿病患者需要严格控制饮食,以维持血糖在正常范围内。首先,饮食应多样化,确保营养平衡。患者应选择富含膳食纤维的食物,如玉米、燕麦、芹菜、菠菜等,这些食物有助于促进肠道蠕动,缓解便秘症状。

其次,患者应遵循少食多餐的原则,避免饱餐导致血糖急剧升高。每餐应定时定量,并尽量控制总热量的摄入。高糖、高脂、高盐的食物应尽量避免,如油炸食品、火锅、肥肉、猪肝等

高胆固醇食物。此外,患者还应避免饮用含糖量高的饮料和稀饭等吸收快的食品。

## 运动管理

适当的运动有助于糖尿病患者控制血糖水平。推荐的运动形式以有氧运动为主,如快走、骑自行车、游泳、练太极拳等。这些运动能够提高身体对胰岛素的敏感性,促进糖代谢,从而降低血糖。最佳运动时间是餐后一小时,每次运动持续30-40分钟,每周至少进行150分钟中等强度的运动。

运动时应根据个人体质和健康状况调整运动强度,避免过度劳累导致低血糖。运动前和运动后应监测血糖,以确保安全。对于老年人或有并发症的患者,应在医生指导下进行运动。

## 药物管理

药物治疗是糖尿病控制的重要手段之一。药物主要分为口服降糖药和注射用胰岛素两大类。口服降糖药包括磺脲类、双胍类、α-葡萄糖苷酶抑制剂等多种类型,患者应根据医生建议选择合适的药物。胰岛素的使用应根据血糖监测结果调整剂量,并选择合适的注射部位,如腹部、大腿外侧、上臂外侧等,并经常轮换注射点,避免脂肪增生和硬结的形成。

在使用药物过程中,患者应遵医嘱用药,不随意更改药物种类、剂量或用药方式。同时,应注意药物间的相互作用,避免与其他可能影响血糖水平的药物同时使用。定期监测血糖,及时调整药物剂量,确保血糖控制在理想范围内。

想范围内。

## 结语

糖尿病患者的综合护理需要饮食、运动和药物管理三方面的有机结合。饮食应以高纤维、低糖、高蛋白的食物为主,定时定量,避免高糖、高脂、高盐的食物。运动以有氧运动为主,每周至少150分钟,根据个人体质调整运动强度。药物治疗需遵医嘱,选择合适的药物和剂量,定期监测血糖,及时调整治疗方案。

通过综合护理,糖尿病患者可以有效地控制血糖水平,预防并发症的发生,提高生活质量。因此,患者应积极配合医生的指导,坚持科学的生活方式管理,共同抗击糖尿病,迈向健康的生活。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

# 靶向治疗在肿瘤内科治疗中的应用和注意事项

□ 郭珊珊

靶向治疗是一种肿瘤内科治疗方法,它利用特定的药物或疗法直接针对肿瘤细胞,而不对正常细胞造成伤害。

靶向治疗的目标是找到并破坏肿瘤细胞的特定基因或分子机制,从而阻止其生长和扩散。

## 一、靶向治疗的概念

靶向治疗是一种精确医学治疗,它通过识别和攻击肿瘤细胞的特定基因或分子机制,从而减少或消除肿瘤。

与传统的化疗和放疗不同,靶向治疗不需要全面攻击所有细胞,而是选择性地攻击有害的细胞。这使得靶向治疗更精确、更安全,减少了副作用。

## 二、靶向治疗的应用

在肿瘤内科,靶向治疗主要用于多种类型的肿瘤,包括但不限于肺癌、乳腺癌、结肠癌、直肠癌、胃癌等。治疗的靶点可能包括基因突变、特定蛋白质、基因表达等。通常,医生会根据患者的病理活检结果,寻找适合的靶点进行靶向治疗。

## 三、靶向治疗的注意事项

1. 适应症选择:在进行靶向治疗前,医生会进行一系列测试,以确定靶向药物是否适合患者的特定情况。如果不适合,医生可能会建议其他治疗方法。
2. 疗效评估:在治疗过程中,医生会定期评估治疗效果。通常,靶向治疗的反应可以通过影像学检查和血液生物标志物来评估。
3. 耐药性:随着时间的推移,部分患者可能会对靶向药物产生耐药性。此时,医生可能会考虑更换药物或联合其他治疗方法。

4. 副作用:虽然靶向治疗相对安全,但仍可能产生一些副作用,如皮疹、腹泻、高血压等。医生会根据副作用的程度给予相应的处理。

5. 定期检查:在治疗期间,患者应遵循医生的建议,定期进行身体检查和评估。

6. 生活方式调整:适当的饮食和运动对患者的整体健康状况很重要。患者在接受靶向治疗期间,应与医生合作,制定适当的生活方式调整。

7. 心理支持:接受靶向治疗可能会带来一定的心理压力。患者应寻求心理支持,与家人和朋友保持沟通,以应对可能的情绪波动。

随着医学技术的不断进步,靶向治疗在

肿瘤内科治疗中的应用将越来越广泛。未来,我们期待更多的研究能够发现更多的靶点,从而为肿瘤患者提供更多有效的治疗选择。同时,我们也要认识到,任何治疗方法都有其局限性,不能完全替代传统的综合治疗。因此,对于肿瘤患者来说,最佳的治疗方案通常需要综合考虑患者的具体情况、治疗方案的有效性、安全性和副作用等因素。

总的来说,靶向治疗是一种高度个性化的治疗方法,需要医生与患者密切合作,以确定最合适的治疗方案。

患者在接受靶向治疗期间,应充分了解治疗方案、预期效果和可能的副作用,并遵循医生的建议,以获得最佳的治疗效果。

(作者单位:河北省衡水市中医医院)

# 浅谈重症病人营养支持的重要性

□ 武美宁

在临床治疗中,重症患者的护理和康复不仅依赖于药物治疗和器械支持,合理的营养支持同样至关重要。

营养支持不仅能够提供身体所需的能量和营养素,还能够加速患者的康复进程,减少并发症的发生,提高患者的生存率。以下是重症病人营养支持的重要性分条阐述。

## 1. 维持身体机能和代谢需求

重症患者常常处于高度应激状态,代谢率增高,分解代谢加速,而合成代谢受限制。此时,机体对能量以及各种营养物质的需求增加,但自身往往无法满足这些需求。

充分的营养支持可以提供必要的能量、蛋白质和其他营养素,满足患者的代谢需求,维持正常的器官结构和功能,防止多器官功能衰竭的发生。

## 2. 增强免疫力和预防感染

重症患者的免疫功能较弱,容易发生感染。营养支持可以增强患者的抵抗力,通过提供足够的蛋白质和其他营养素,促进免疫细胞的生成和功能,减少感染的风险。

同时,在营养支持过程中,医生需要严格执行无菌操作规范,避免增加患者的感染风险。

## 3. 促进伤口愈合和组织修复

对于因疾病或治疗而导致长时间不能进食的重症患者,身体处于高分解代谢状态,会加速分解肌肉、脂肪等组织以获取能量。

这不仅会导致营养不良,还会影响伤口的愈合和组织修复。营养支持能够提供足够的营养素,特别是蛋白质,促进伤口愈合和组织的再生修复,减少并发症的发生。

## 4. 改善临床结局和缩短住院时间

合理的营养支持可以改善重症患者的营养状况,提高治疗效果,减少并发症的发生,从而改善临床结局。营养支持还能够促进患者的康复,缩短平均住院时间,减少住院费用,为患者和家庭减轻经济负担。

## 5. 个性化营养方案的重要性

每个重症患者的病情和代谢需求都不同,因此营养支持需要个性化。医生或营养师会根据患者的体重、身高、体脂率、肌肉量等指标,以及疾病状况和消化功能,评估患者的营养需求。

根据评估结果,医生会选择适合患者的营养支持途径,如肠内营养或肠外营养,并制定个性化的营养方案,包括选择合适的营养液或食物,确定每日的喂养量及速度,调整营

养素的配比等。

## 6. 密切监测与及时调整

在营养支持的过程中,医生会密切监测患者的营养状况、消化功能、新陈代谢情况等,以确保营养支持的有效性和安全性。如有需要,医生会及时调整营养方案,避免过度喂养或营养不足带来的风险。

同时,医生还需要关注患者的肠道功能恢复情况,尽早恢复肠内营养,以促进肠道屏障功能和肠道菌群的平衡。

重症患者的营养支持是一项复杂而重要的治疗措施。通过合理的营养支持,可以维持患者的身体机能,增强免疫力,促进伤口愈合和组织修复,改善临床结局,缩短住院时间,提高患者的生存率。

(作者单位:河北省河间市人民医院)