

怎样预防肺气肿

□申 霖

肺气肿是比较常见的肺病之一，患者经常会感到食欲不振、呼吸急促、腹胀等，如果不是急性肺气肿，其实是不需要住院进行治疗的。

肺气肿是不可逆性的慢性呼吸道疾病，严重时损害患者的呼吸功能，出现呼吸衰竭现象，并且还会引起其他并发症，可引发肺源性心脏病及衰竭等。如果肺气肿患者没有出现并发症，特别是心脏衰竭这种并发症时，就不会威胁患者的生命健康。下面就为大家介绍一下肺气肿的预防方法。

戒烟 根据临床观察，很多长期吸烟的患者，在戒烟后肺部会发生明显的良性改变。比如，肺活量增加、肺内气体交换畅通、呼吸缓慢而深沉等。因此，肺气肿患者需要及时戒烟，远离空气质量不好的地方。没有患肺气肿的人群更需要避免吸烟，做好预防措施。

预防感冒 感冒会导致肺气肿，因此日常生活中预防感冒是非常重要的。大家应时刻注意天气变化，随时增减衣物，在感冒流行的季节要避免到人多密集的场所，外出可戴口罩做好防

护。肺气肿等肺部疾病主要因为上呼吸道感染而发病，因此患有肺部疾病的患者需要更加注意，避免感染。

坚持运动锻炼 长期运动锻炼，能够提高身体免疫力，会使肺部的抗菌能力增强，使肺部病变逐渐好转，使患者恢复健康状态。

注意饮食营养 肺气肿患者由于病程长、胃肠功能受到影响，功能下降导致患者消化能力降低、进食量少，这样很容易导致营养不良，身体必要的微量元素含量不足，使患者抵抗力下

降，并严重影响治疗效果。因此，肺气肿患者需要注意日常饮食的营养补充，这样对疾病的控制及治疗有很好的效果。建议多吃富含维生素、蛋白质的食物，如鸡蛋、豆制品、瘦肉等；多增加热量，多吃新鲜水果、蔬菜。

注意劳逸结合 肺气肿患者要注意劳逸结合，多休息。可以做一些家务劳动，既能起到锻炼身体

的作用，也可避免劳动过度引起疲劳。

定期到医院检查 对于肺气肿患者来讲，越早治疗越好，因为突然性的缺氧对身体不利。当肺气肿患者病情稳定之后会选择在家中休养，在家中休养应该保证患者身边时刻有人进行看护，以免出现突发情况。当患者病情好转时，要注意定时到医院复查。

近年来，肺气肿的发病率显著增高，此病可导致肺功能的逐步损害，会影响患者的身体健康及抵抗力。对于现在的治疗手段而言，彻底治愈肺气肿存在一定的困难，需要维持治疗。肺气肿患者应当树立可以治愈的信心，平时注意调养，增强个人体质。

（作者供职于商丘市第一人民医院）

肿痛难耐的膝关节骨性关节炎

□冯立平

随着我国进入老龄化社会，膝关节骨性关节炎(以下简称膝关节炎)的患者逐渐增多。膝关节炎给患者造成的痛苦已经影响了正常生活和工作。

膝关节炎是一种退行性、进行性关节炎病变，可见关节软骨变形破坏、软骨下骨硬化或囊性变、关节边缘骨质增生、滑膜病变、关节囊挛缩、韧带松弛或挛缩、肌肉萎缩无力等一系列病理改变；与年龄、体重超标、雌激素水平降低、运动创伤等因素相关。

患病人群有哪些

膝关节炎多发于中老年人，年轻人患病概率较小。年轻人常见于运动员，由于其长期高强度、高负荷的训练导致关节软骨磨损。因此，人体关节的使用就好比汽车零件，长时间超负荷使用，会加速其损坏速度。

膝关节在常见运动中的负重情况

平卧位为零；正常静止站立位或慢走为体重的1倍~2倍；跑步、上下楼梯为体重的3倍~4倍；篮球、足球运动为体重的6倍~8倍；长时间蹲位时为体重的8倍。因此，热爱运动的

人群，在选择运动方式前，首先要根据自己的身体情况选择适合的健身运动方法，不要盲目跟风，要量力而行。

膝关节发生退变时会出现哪些症状

膝关节发生退变常表现为膝关节疼痛，上下楼梯疼痛明显，或突然发生刺痛，并常伴有腿软现象。一部分人会出现行走不方便，尤其表现为下蹲困难。

当膝关节屈曲到一定程度时，可引起膝关节前方疼痛不适。一些严重的患者会出现股四头肌肌肉萎缩，甚至引发膝

关节内滑膜充血水肿，进而出现膝关节肿胀的情况。

如何预防膝关节炎

生命在于运动，跑步运动是人们最喜爱、最常见的一种运动。跑步锻炼不仅有利于减肥、可以降低胆固醇水平从而预防动脉硬化，还可以增强机体免疫力，从而预防各类疾病。但是过量、高强度的跑步运动对膝关节的伤害是很大的，会引发关节问题。跑步方式建议，以慢跑为主，不选择快跑。跑步路段选择平整路段，不要选择坡度大的路。跑步量

选择每天不超过5公里，时间不超过半小时。

静止休息时可以选择做一些关节非负重训练，如抬腿足背伸屈运动，每个动作维持三五秒；直腿抬高运动，坐位或平卧位，伸直下肢抬高训练；下肢耐力按摩。

因此，出现关节疼痛、肿胀或不适，往往是疾病的早期报警信号，一定要及时就医，早期发现、早期诊断、早期干预，避免引起更严重的健康问题。

（作者供职于新乡市中心医院东区骨科）

脑卒中的防治和中医康复

□何天凤

脑卒中是一种常见的神经系统疾病，也是导致残疾和死亡的主要原因之一。随着人口老龄化和生活方式的改变，脑卒中的发病率和死亡率逐渐上升，给社会和家庭带来了巨大的负担。因此，脑卒中的防治和康复成为当前医学界和社会关注的焦点。中医康复作为一种综合性的康复治疗方法，具有一定的优势和独特性，为脑卒中的防治和康复提供了新的思路和方法。本文将介绍脑卒中的防治和中医康复的相关知识，帮助大家更好地了解 and 预防脑卒中。

脑卒中是一种常见的神经系统疾病，也是导致残疾和死亡的主要原因之一。随着人口老龄化和生活方式的改变，脑卒中的发病率和死亡率逐渐上升，给社会和家庭带来了巨大的负担。因此，脑卒中的防治和康复成为当前医学界和社会关注的焦点。中医康复作为一种综合性的康复治疗方法，具有一定的优势和独特性，为脑卒中的防治和康复提供了新的思路和方法。本文将介绍脑卒中的防治和中医康复的相关知识，帮助大家更好地了解 and 预防脑卒中。

脑卒中是一种常见的神经系统疾病，也是导致残疾和死亡的主要原因之一。随着人口老龄化和生活方式的改变，脑卒中的发病率和死亡率逐渐上升，给社会和家庭带来了巨大的负担。因此，脑卒中的防治和康复成为当前医学界和社会关注的焦点。中医康复作为一种综合性的康复治疗方法，具有一定的优势和独特性，为脑卒中的防治和康复提供了新的思路和方法。本文将介绍脑卒中的防治和中医康复的相关知识，帮助大家更好地了解 and 预防脑卒中。

脑卒中是一种常见的神经系统疾病，也是导致残疾和死亡的主要原因之一。随着人口老龄化和生活方式的改变，脑卒中的发病率和死亡率逐渐上升，给社会和家庭带来了巨大的负担。因此，脑卒中的防治和康复成为当前医学界和社会关注的焦点。中医康复作为一种综合性的康复治疗方法，具有一定的优势和独特性，为脑卒中的防治和康复提供了新的思路和方法。本文将介绍脑卒中的防治和中医康复的相关知识，帮助大家更好地了解 and 预防脑卒中。

脑卒中是一种常见的神经系统疾病，也是导致残疾和死亡的主要原因之一。随着人口老龄化和生活方式的改变，脑卒中的发病率和死亡率逐渐上升，给社会和家庭带来了巨大的负担。因此，脑卒中的防治和康复成为当前医学界和社会关注的焦点。中医康复作为一种综合性的康复治疗方法，具有一定的优势和独特性，为脑卒中的防治和康复提供了新的思路和方法。本文将介绍脑卒中的防治和中医康复的相关知识，帮助大家更好地了解 and 预防脑卒中。

哪些疾病应该做CT检查

□周 丹

CT扫描作为一种常见的检查方式，在疾病的诊断中起着重要的作用。CT扫描能够通过大量的X射线图像，对身体内部进行三维成像，显示身体内部的结构、组织和器官，能够检查出许多疾病。本文将从多个方面介绍CT扫描的应用，以及能够检查出哪些疾病。

CT扫描的原理

CT扫描是通过X射线成像技术获取图像的一种医学检查方式。它通过旋转的X射线束扫描患者的身体，然后将得到的数据转化为数字信号，通过计算机重建成为具有解剖结构的三维图像。

CT扫描的成像原理是利用X射线的穿透性原理。在扫描时，患者需要躺在平台上，平台会缓慢向扫描仪的轴向移动。扫描仪内部有一个旋转的X射线发生器，它发射出的X射线穿透患者身体后，被患者身体内部的不同组织或器官吸收或散射；然后，探测器接收到散射或吸收后的X射线，通过数字信号传输到计算机。计算机通过对接收到的信号进行处理和重建，生成多个二维图像。这些图像组合起来，形成三维图像，医生可以在计算机屏幕上查看图像，进行诊断和治疗。

CT扫描能够检查出哪些疾病

肺部疾病 肺部疾病是CT扫描最常见的应用领域之一。通过CT扫描，可以检查出许多肺部疾病，包括肺结节、肺炎、肺气肿、肺癌等。CT扫描可以提供高分辨率的图像，有助于更好地观察肺部内部的病变。

心血管疾病 CT扫描可

掌握糖尿病的基本常识必不可少

□何 钦 古燕艳

从临床上来说，糖尿病是一种慢性代谢性疾病，通常由胰岛素分泌不足、胰岛素不能有效利用或两者兼而有之的原因引起，这会导致血糖水平高于正常范围。

糖尿病有几种类型

临床中将糖尿病分为两种类型，其中1型糖尿病是由于胰岛素分泌不足或完全没有，需要注射胰岛素来控制血糖水平；2型糖尿病是由于胰岛素不能有效利用，造成血糖水平升高，这是最常见的类型。两种糖尿病的发病机制不同，所以对应的药物和治疗方式也会不同。

糖尿病会有哪些症状

糖尿病患者有着显著的“三多一少”症状，主要体现在：多饮、口渴、口干，频繁饮水；多食，有饥饿感，常常想吃东西，食欲增加；多尿，排尿频繁，尤其是夜间容易起夜，尿量增多；体重下降，体内葡萄糖无法正常利用，机体代谢出现问题，导致体重下降；部分患者还会出现乏力、视力模糊、皮肤瘙痒、伤口难愈、尿酸增高、头痛、头晕等症状。

糖尿病发病机制是什么

糖尿病发病机制是多方面的，包括胰岛素分泌、胰岛素受体能和细胞代谢等方面，需要进行个体化的治疗。糖尿病的原因包括遗传因素、肥胖和不健康的生活方式(如缺乏运动和健康的饮食)。以下是糖尿病的发病机制。

胰岛素分泌不当 胰岛素是由胰腺分泌的激素，它的作用是促进细胞摄取葡萄糖以供能量生产。当胰岛素分泌不足或胰岛素受体损坏时，细胞无法有效地摄取血糖，导致血糖升高。

胰岛素受体异常 部分人可能由于遗传原因导致胰岛素受体异常，无法发挥应有的作用，导致细胞摄取葡萄糖的能力降低，从而使血糖水平升高。

肝脏无法正常释放葡萄糖 肝脏是能够对血液中的葡萄糖进行储存和释放的器官，当血糖水平低于正常值时，肝脏会释放一定量的葡萄糖，以维持血糖水平。有些人的肝脏会过度释放葡萄糖或无法有效地识别胰岛素的信号，导致血糖水平升高。

还有一些其他因素也可能导致糖尿病的发生，例如身体长期处于炎症状态、高血压、肥胖以及环境因素，如部分人有过度喜爱甜食的饮食习惯等，这些因素都会诱发糖尿病的产生，最终发展为糖尿病。

糖尿病的治疗方式有哪些

糖尿病分为1型和2型两种，因此治疗的方式也会有一定的差异。针对1型糖尿病患者，一般会采用胰岛素注射；针对2型糖尿病患者则需要从多方面进行考虑，治疗中应根据患者血糖水平以及相应的症状选择适宜的药物，若是药物治疗效果不显著则需

要采用注射胰岛素的方案，并且生活中要注意改变饮食习惯，并适当增加运动量。

糖尿病靠药物就能控制吗

对于糖尿病患者来说，仅仅靠药物是不够的，还需要结合生活方式改变来控制糖尿病。如控制饮食，有规律地饮食，并控制摄入的糖分和碳水化合物的量；增加运动量，适量的运动有助于促进胰岛素的分泌，降低血糖水平；管理体重，肥胖是糖尿病的主要因素之一，控制体重有助于减少糖尿病风险；检测血糖水平，定期检测血糖水平可以及时发现血糖水平异常并采取相应的措施控制。

糖尿病患者需要终身吃药和注射胰岛素吗

大部分糖尿病患者需要终身控制血糖水平，但并非所有患者都需要终身吃药和注射胰岛素。总体而言，糖尿病患者应该遵循医生的建议，定期进行血糖水平，并控制饮食，多运动，对稳定血糖水平很有帮助。

糖尿病的并发症有哪些

想要知道糖尿病的急性与慢性并发症都有哪些，首先要了解糖尿病会有哪些危害。通过观察临床数据可发现，糖尿病具有以下危害。

增加心血管疾病风险 糖尿病患者的心脏病、脑卒中和其他心血管疾病风险比非糖尿病患者高出两倍以上。

导致神经病变 持续高血糖会损伤神经，导致疼痛、麻

木和功能异常等问题。

影响肾功能 高血糖会损伤肾脏功能引发肾病，最终可能导致肾衰竭。

影响视力 高血糖会损伤眼部血管和神经，导致视力模糊和失明。

降低免疫力 糖尿病患者免疫功能下降，容易感染和患上其他疾病。

足部问题 糖尿病患者容易出现脚部疲劳、皮肤受损、感染等问题，严重时可能导致截肢。

从急性并发症角度来看，在血糖升高的影响下，患者可能会出现以下几种急性并发症。1.高血糖危象。糖尿病患者血糖水平过高，可能导致高血糖危象，表现为口渴、多饮、多尿、疲劳、呼吸急促等症状。2.低血糖危象。糖尿病患者血糖水平过低，可能导致低血糖危象，表现为头晕、乏力、出汗、心慌、恶心、抽搐等症状。3.酮症酸中毒。糖尿病患者体内脂肪代谢失调，会产生大量酮体，可能导致酮症酸中毒，表现为呼吸深重、口臭、腹痛、恶心、呕吐等症状。4.感染。糖尿病患者免疫力较弱，容易感染，例如泌尿道感染、肺炎、皮肤感染等。5.慢性并发症急性发作。糖尿病患者长期血糖控制不理想可能会导致眼、肾、神经、心血管等慢性并发症病情急性恶化。

从慢性并发症角度来说，长期的血糖升高会对机体其

他器官产生一定的影响，造成其他并发症的产生。慢性并发症主要体现在以下几方面，1.神经病变。长期高血糖可导致神经损伤，出现感觉异常、麻木、疼痛等症状，严重者可能导致下肢溃烂、截肢等并发症。2.肾病。长期高血糖可损伤肾脏小血管，导致肾功能逐渐下降，出现蛋白尿、水肿等症状，严重者可能引发肾衰竭。3.眼病。长期高血糖会损伤视网膜血管，导致糖尿病视网膜病变，严重者可能导致失明。4.心血管疾病。糖尿病患者易患高血压、冠心病、心肌梗死等心血管疾病。5.肝病。长期高血糖会影响肝细胞的运作，导致脂肪肝、肝硬化等疾病。6.脑血管疾病。长期高血糖导致脑血管受损，可能出现脑卒中、认知障碍等症状。

血糖的正常范围是多少

很多糖友对血糖范围不了解，一味追求“低水平”，这种观念是错误的。正常的血糖范围是空腹3.9毫摩尔/升~6.1毫摩尔/升，餐后两小时7.8毫摩尔/升~11.1毫摩尔/升，随机血糖范围为3.9毫摩尔/升~7.8毫摩尔/升。糖尿病患者空腹血糖应低于7.0毫摩尔/升，餐后两小时低于10.0毫摩尔/升。

综上所述，将血糖控制在正常范围是每个糖友必须要重视的。

（作者供职于上海市松江区九亭镇社区卫生服务中心全科病房）