

# 糖尿病的发病原因及治疗方式

□赵先鹏

糖尿病是一种常见的慢性病。它会导致人体的血糖水平持续升高,并对人体产生一系列严重影响。它不仅会导致心血管疾病、肾脏问题、脚部病变等,还是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风和下肢截肢的主要原因。那么,糖尿病的发病原因和治疗方式有哪些呢?

## 发病原因

糖尿病可以简单地分为3种类型,即1型糖尿病、2型糖尿病和妊娠期糖尿病。

1型糖尿病的发病原因目前尚不明确。有关专家认为,糖尿病的影响因素是人体免疫系统异常,并攻击胰岛中的β细胞,

导致胰岛素分泌减少,血糖无法被适当调节,从而引发糖尿病。除此之外,糖尿病还可能与遗传因素、环境作用和接触某些病毒有关。

2型糖尿病的发病原因相对比较复杂,往往是多种因素共同作用的结果。首先是遗传因素。家族中有2型糖尿病患者,相关人员的患病风险就会增加。其次是生活方式。超重和缺乏运动是引发2型糖尿病的关键因素。长期不健康的饮食,高糖、高盐和高脂肪食物的过量摄入,以及体育运动和体重管理缺乏,都会导致身体发生胰岛素抵抗,胰岛素无法有效地将葡萄糖转运进细胞,从而导致血糖升

高。除此之外,环境因素和化学物质暴露也可能导致2型糖尿病。

妊娠期糖尿病是一种临时性高血糖症状。一方面是由于孕妇体内激素水平发生变化引起的胰岛素抵抗;另一方面与孕妇妊娠期缺乏运动和营养过剩有关。在一般情况下,妊娠期糖尿病患者的血糖高于正常值,但是低于糖尿病诊断值,并且在分娩后会自愈。尽管如此,它还会增加分娩过程中的风险和后期患上2型糖尿病的风险。

## 治疗方式

目前,糖尿病并不能完全治愈,但是可以通过有效的治疗和

管理控制血糖水平及并发症,提高患者的生活质量。

糖尿病在治疗方式上可以分为药物治疗、生活方式管理、自我管理3个方面。

在药物治疗上,1型糖尿病患者需要每天多次注射胰岛素,以便模拟胰岛素的正常分泌模式,有时也会使用胰岛素泵。2型糖尿病患者常用的药物有双胍类药物(如二甲双胍),用于减少胰岛素抵抗;磺脲类药物(如格列吡嗪),用于刺激胰岛素分泌;同时,也可以使用降压药和他汀类药物,以减少糖尿病并发症的发生率。

在自我管理上,无论是1型糖尿病患者还是2型糖尿病患者,

都必须做好血糖监测,以便对血糖水平和控制效果有足够的了解;做好饮食管理,避免摄入高糖食物,合理分配碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养素;加强锻炼,控制体重,缓解胰岛素抵抗,提高血糖控制效果。

在自我管理方面,糖尿病患者必须学会与疾病共存,要了解糖尿病的管理原则和自我监测技巧;学会胰岛素注射、监测血糖的正确方法,以及针对低血糖和高血糖的应急处理措施。此外,糖尿病患者要定期到医院和医生沟通,调整治疗方案,还要定期到医院体检。

(作者供职于博爱县中医院内三科)

# 如何解决老年创面修复难题

□陈璇

随着社会经济的快速发展和人口老龄化进程的加快,创伤领域的关注重点也在悄然发生着变化,因交通事故、工伤等需要进行创面修复的患者呈持续下降趋势,而与糖尿病、下肢血管病变等慢性病相关的慢性创面患者却越来越常见。应从创新技术、发展学科、提升基层服务能力等方面入手,多管齐下,解决老年患者的创面修复难题。

老年患者创面既包括由创伤、烧伤引起的急性创面,又包括疾病引起的创面,即慢性创面,如糖尿病足创面、压力性损伤创面、动脉粥样硬化导致的创面、恶性肿瘤造成的创面等。

老年患者往往身体较弱,并且合并多种慢性病,为创面修复工作带来了很大挑战。因此,提高老年创面患者的治愈率是临床既迫切又现实的需求。

如果老年人遭遇烧伤,由于其感觉和认知功能低下,对恶劣环境判断及躲避的能力不够强,同时皮肤老化,其烧伤程度往往比预测的要严重,也更容易造成大面积、深度烧伤,甚至呼吸道烧伤。另外,老年烧伤患者的心肺肾功能降低、免疫功能下降,对感染及脓毒症反应减弱,微循环功能欠佳,大多合并糖尿病、心血管病等基础疾病,导致老年烧伤患者比年轻烧伤患者的病死率更高。因此,加强学科建设,是解决老年创面修复难题的必经之路。

创面修复学科在我国还处于起步阶段,老年创面修复专业相对来说尚处于早期。在没有专门治疗这类疾病的专科时,大部分创面患者分散在烧伤科、骨科、手足外科、血管外科、普外科、皮肤科、整形科等科室。由于受到诊疗常规的限制,这些科室实际上很难对复杂难愈的创面进行精准治疗。创面修复科是我国外科领域新建立的三级学科,为解决创面修复和专科治疗提供了保障。创面修复科可诊治包括糖尿病足、压力性损伤、血管性创面等在内的数十种复杂难愈创面。另外,老年烧伤与创面修复领域缺少相关资料,应在全国范围内开展流行病学调查,为防治病提供第一手信息,为政府制定相关政策提供依据。

目前,临床应用较广泛的技术包括:构建病死率预测新模型指导老年烧伤早期治疗决策,利用老年烧伤后衰弱评估工具进行综合评估,应用各种生长因子、细胞因子促进创面愈合,应用富血小板血浆改善创面微环境,促进创面愈合,高压氧治疗及皮瓣修复。而对某些创面,采用脱细胞真皮基质结合自体皮移植覆盖,不仅可使创面修复后具有满意的功能和外观,也能避免移植皮瓣造成的供区瘢痕。

此外,负压创面治疗可改善局部血流灌注及创面微环境,促进创面肉芽组织生长,及时引流渗出物,减少细菌负荷。骨髓间充质干细胞可分化为角质形成细胞、成纤维细胞等,在修复老年创面中具有优势。当前,人们对老年慢性创面的认识不足,应采取老年人容易接受的宣教形式,积极向老年人及家属宣传预防慢性创面发生的相关知识,提高老年人对创面修复的认识。

(作者供职于福建中医药大学附属第二人民医院创面修复科)

# 居家消毒的误区有哪些

□曾晓松

居家消毒是一个老生常谈的话题。但是,有些家庭在消毒方面往往存在一些误区。

## 误区一:可以大量使用酒精

酒精是一种易燃的液体,乙醇含量为75%,属于易燃易爆品。乙醇是一种高效消毒剂,具有较强的穿透性,对细菌和病毒有很好的杀灭效果。但是,乙醇具有一定的刺激性,一旦吸入就会刺激呼吸道,引起咳嗽、流泪等症状,因此不能大量使用。在空气不流通的密闭空间,或者在大面积喷洒酒精时,要保持室内通风。在室内使用酒精时,要保持良好的通风条件。使用前,彻底清除周围的可燃物品;使用过程中,严禁接触明火;使用后,必须立即将容器盖上盖子进行封闭。酒精易燃、易挥发,切勿大量囤积。居民在家中用酒精消毒时,可购买小瓶装的酒精,以够用为宜,不要大量囤积酒精,以免留下安全隐患。酒精应放在儿童拿不到的地方,对于年纪稍大的孩子,家长可以给孩子讲解酒精的特性,以及发生火灾等事故时的应急处理方法。

## 误区二:84消毒液可以接触皮肤

84消毒液的主要成分是次氯酸钠,是一种高效消毒剂,具有漂白作用,还具有一定的腐蚀性,可以杀灭包括细菌芽孢在内的多种微生物。

84消毒液主要用于环境消毒、物体表面消毒、洁具消毒,以及蔬菜、水果等食物消毒。由于84消毒液具有一定的刺激性气味,一般不建议家庭使用。

作为一种含氯消毒剂,84消毒液的主要成分次氯酸钠具有腐蚀性和刺激性,对人体的呼吸道黏膜和皮肤都有一定的刺激性,容易引起咳嗽、呼吸困难等症状。因此,在使用84消毒液对家庭环境进行消毒时,要严格按照产品说明书的浓度使用,避免接触皮肤和口鼻黏膜。

此外,84消毒液要放在儿童接触不到的地方,不要用饮料瓶装84消毒液,以免误服。

## 注意事项

用酒精对物体表面进行擦拭消毒时,应以手为中心向外对物体表面进行均匀喷雾,作用时间不少于20分钟。

酒精应储存在阴凉通风处,远离火源。家庭少量使用,可以选择75%的酒精擦拭消毒;大量使用时可选择医用酒精或包装上注明为乙醇浓度为75%的酒精。

使用酒精前一定要保证环境和物品的安全,避免因喷洒过多造成环境和物品燃烧。

使用84消毒液对地面进行擦拭消毒时,应先将地面上的杂物清理干净后,用清水进行彻底清洗,再用84消毒液进行消毒。84消毒液对金属具有一定的腐蚀性,使用时应避免与其他化学物品混合使用。

84消毒液不能和洁厕剂混合使用,也不能用热水稀释后喷洒,因为这样会发生剧烈反应,产生有毒气体。

84消毒液应放在小孩拿不到的地方,以免误服。

利用84消毒液消毒时应保持室内通风,过度消毒会对人体造成伤害。

(作者供职于山东省济宁市嘉祥县人民医院)

# 咳嗽怎么治才能更有效

□陈允美

咳嗽是身体自我保护的一种反应。但是,如果咳嗽一直不见好转,就会给人们的生活带来不便和痛苦。那么,为什么咳嗽会一直持续不断呢?

## 咳嗽一直不见好转的原因

原发疾病没有治好 如果因感冒引起的咳嗽在治疗感冒的过程中没有遵医嘱足量足疗程用药,就会发生感冒后遗症,从而出现咳嗽一直不见好转的情况。要想改变这种情况,通常需要针对感冒继续采取相关的治疗,比如口服阿莫西林、阿奇霉素等药物进行抗感染治疗,或者口服阿昔洛韦、泛昔洛韦等药物进行抗病毒治疗。同时,还要养成良好的生活习惯,规律作息,健康饮食,以便提高疗效。

气道敏感度增加 如果发生咳嗽,在治疗的过程中依然接触刺激性的物质,如花粉、尘螨、带刺激性的气体和液体,可导致气道敏感度增加,咳嗽加重。患者要避免接触刺激性物质,降低气道敏感度;同时,要遵医嘱

嘱足量足疗程治疗原发病,这样有助于缓解咳嗽症状。

存在其他病因 如果咳嗽一直不见好转,可进行胸部X线检查,明确是否存在慢性支气管炎、肺炎、肺结核、支气管扩张症,以及支气管肺癌等疾病,因为此类疾病的典型症状为咳嗽,需要明确后给予有针对性的治疗。

## 有效的治疗方法

针对原因进行治疗 首先要明确咳嗽的原因,如果是感冒引起的咳嗽,就要对症治疗;如果是慢性支气管炎引发的咳嗽,就要针对炎症进行治疗。因此,患者应咨询医生,以便得到正确的诊断。

药物治疗 医生会开一些药物来缓解患者的咳嗽症状,比如镇咳药、抗生素、支气管舒张剂等药物。但是,患者要合理用药,严格按照医生的建议使用,避免滥用药物。

改善不良生活习惯 避免烟雾、尘埃等刺激物,保持室内空气清新;保持饮食均衡,多摄入水果和蔬菜;

适量运动,增强体质;保持良好的心理状态,避免压力过大。

自然疗法 足量饮水有助于稀释黏液,热蒸汽可舒缓喉咙,咳嗽糖浆和蜂蜜有助于舒缓咳嗽。但是,自然疗法只适用于轻度咳嗽。如果咳嗽严重,就要及时到医院就诊。

咳嗽一直不见好转对人们的日常生活和身体健康造成了很大影响,但是正确的治疗方法可以有效解决这个问题。患者要明确咳嗽的原因,然后采取相应的措施进行治疗,因为正确的诊断和治疗方法是解决咳嗽的关键。如果患者咳嗽持续时间较长,并且比较严重,就要寻求医生的帮助,获得个体化的治疗方案。同时,患者也可以改善不良生活习惯,积极应对外界刺激,从而减少咳嗽的概率;还可以保持良好的室内空气质量,避免接触有害物质,保持良好的心理状态。这些都是帮助患者减少咳嗽症状的重要因素。

(作者供职于济南市历城区仲宫镇卫生院)

# 什么麻醉需要麻醉医生来管理

□陈晓文

## 椎管内麻醉

椎管内麻醉是将局部麻醉药注入椎管内,从而达到下腹部、双下肢手术麻醉的一种麻醉方法。在这种情况下,人的意识通常是清醒的,只是下半身麻醉。这种麻醉适用于下腹部及双下肢手术,必须由麻醉医生操作,减少对脊髓和神经的损害。

## 全身麻醉

全身麻醉是一种让患者完全失去意识和感觉的麻醉类型,通常用于复杂的手术,如心脏手术、脑部手术、腹部手术等。全身麻醉需要进行严密的监测和管理,确保患者在手术期间的生命体征稳定,同时防止不良事件。麻醉医生具有专业的知识和丰富的经验,可以根据患者的特定情况选择合适的麻醉药物、监测患者的生理情况,以便快速应对突发情况。

## 局部麻醉

局部麻醉通常适用于较小的手术,例如皮肤小肿物切除、拔牙等。虽然看似简单,但是仍然需要专业医生来观察,防止发生不良反应。一般情况下,为手术医生观察,如果患者病情复杂,合并基础疾病较多,可邀请麻醉医生一起监护,在监护的同时也可以使用适量的镇静、镇痛药物。

## 急诊手术麻醉

在紧急情况下,如外伤、大出血或突发需要进行手术的疾病,可以迅速实施麻醉,以便进行手术。这对麻醉医生的要求比较高,需要具备快速的反应能力,迅速对患者的整体状况

进行评估,选择合适的麻醉方法,并进行快速而安全的麻醉操作,拯救患者的生命。但是,因为是急诊手术,很多必要但不紧急的检查尚未完善,所以会出现评估不完善等问题,这又增加了麻醉手术风险。

## 慎用镇静剂和镇痛药物

在一些医疗行为中,可能需要使用镇静剂和镇痛药物,帮助患者保持镇静和舒适。然而,这些药物的使用需要精确的剂量和监测。麻醉医生可以确保这些药物在安全范围内使用,避免过度镇静导致出现呼吸抑制及循环抑制。例如,胃肠道的麻醉或手术外的麻醉都属于此类情况,需要麻醉医生来管理。

## 镇痛管理

疼痛管理是手术和康复的重要组成部分,麻醉医生在镇痛治疗中也发挥着关键作用。麻醉医生可以选择合适的镇痛药物和方法,根据患者的病史、疼痛程度和预期效果制订个体化镇痛计划,缓解患者的疼痛,提高患者的舒适度。

(作者供职于湛江中心人民医院麻醉科)

# 无抽搐电休克治疗方法

□桂杰

近年来,精神障碍疾病的发病率呈现上升趋势。但是,人们对精神疾病的知晓率并不高,对精神科临床治疗首选的无抽搐电休克治疗(简称MECT)认识不足。本文阐述MECT基本知识,解除人们心中的疑惑。

## 什么是MECT治疗

MECT是已在国内外应用多年,并且最近几年被列入国内的一项先进的精神科治疗技术。在治疗中,患者需要在全身麻醉下入睡,并给予肌松剂和氧气,然后给予大脑短暂的电刺激,引起大脑皮层广泛性脑电发放,使大脑神经细胞释放化学物质,以恢复大脑的正常功能,达到控制精神症状的效果。

## MECT治疗有效吗

MECT在减轻精神疾病症状方面非常有效。为了防止MECT治疗后复发,大部分患者需要进一步进行药物治疗或药物结合MECT维持治疗。需要维持治疗的患者通常是在门诊定期进行。

## MECT治疗伤害大脑吗

研究表明,MECT治疗时的短暂发作不会对大脑造成伤害。成年人发作持续数小时才能对大脑造成伤害,而MECT治疗时发作仅仅持续1分钟左右。

MECT治疗后大脑扫描结果显示没有伤害。MECT治疗过程中,通过大脑的电量很少,也不会造成伤害。

## 什么人应接受MECT治疗

可接受MECT治疗的患者包括较严重的抑郁症,兴奋躁动、冲动伤人的毁物者,拒食、违拗和紧张木僵者,精神药物治疗无效或对药物治疗不能耐受者。MECT对精神疾病急性发

作期有效,在维持治疗期合并MECT对预防复发有更好的作用。

## 需要多少次治疗

MECT治疗一个疗程一般是8次~12次。但是,由于每个患者的个体差异,有些患者需要治疗的次数可能更多。

## 如何发挥作用

当电流通过间脑时,可引起多方面神经源性的生理变化。阵挛期开始后交感神经占优势,可见心动过速、血压升高。心率在发作间歇期迅速下降,无心肌酶学等改变。

电刺激后可迅速引起神经生化改变,可影响中枢神经递质5-羟色胺和多巴胺代谢,它的效率远超过神经生化药物迅速。这是MECT迅速控制精神症状的直接原因。

## 常见的副作用有哪些

由于麻醉和电刺激的原因,有些患者治疗后头痛,使用止痛药后会改善。MECT的副作用是记忆力丧失,主要包括两种:第一种是快速忘记新信息。谈话刚结束后,患者可能记不清谈话或刚刚读过的内容。这种类型的记忆力丧失是短暂的,MECT治疗结束后最多持续几周。第二种是忘记过去的事件。一些患者对数周前和数月前发生的事件存在记忆空白,偶尔会对几年前的事件形成记忆空白。MECT治疗结束后,这种记忆问题也可能得到改善。

许多精神疾病对注意力、集中力都有损害。因此,MECT治疗后精神疾病症状改善,思维方面的症状也会改善。MECT治疗结束后不久,大部分患者的智力、注意力等将有所改善。

(作者供职于枣庄市精神卫生中心)

# 从蛛丝马迹中发现帕金森病

□程娜

帕金森病属于神经变性病之一。帕金森病的病理机制为中脑黑质多巴胺神经元发生变性,主要症状为平衡障碍、拖行步态、静止时震颤、齿轮样强直、运动迟缓等。这些症状会对患者的工作和生活产生严重影响,需要引起人们的重视。

## 什么是帕金森病

帕金森病在中老年人中具有多发性。有数据表明,我国65岁以上老年人患帕金森病的概率为2%。随着人口老龄化的不断加快,患帕金森病的人数越来越多。帕金森病的易发年龄为50岁~60岁,发病原因为遗传和老龄化。帕金森病的病程比较长,有很大一部分患者病程长达20年。帕金森病的症状具有复杂性,常见的症状为静止时无缘无故地出现震颤,肌肉紧张的程度

变高或运动减少,随着时间的推移,还会出现姿势反射障碍。

## 帕金森病的症状

静止时无缘无故地出现震颤 帕金森病患者的手或脚在静止时会有节奏地颤抖,也就是震颤。当震颤出现时,患者无法进行准确运动,比如喝水或者吃饭时,无法把水或饭准确地送到嘴里。当患者对所处的环境感到害怕或紧张时,震颤就会加重。

肌肉强直 部分帕金森病患者出现的震颤较轻,但是身体僵硬或肌肉僵硬较重,常表现为动作笨拙、不灵活。若患者出现喉肌内

僵硬情况时,说话往往不清楚,还会出现吞咽困难;若患者出现面部僵硬情况,会有“面具脸”感觉。大部分患者由于活动不灵敏或身体僵硬,很容易发生骨折或跌倒,并且写字、系鞋带、系扣子、穿衣服等都比较困难。因此,很多帕金森病患者常常产生孤独和自卑感,不愿意和人交往。

运动减少 帕金森病的最初症状仅仅是运动变慢,或者重复运动速度变慢,运动幅度变小。在走路时,患者的上肢动作比正常人减少一两个;迈腿时,患者的双脚难以抬起;翻身、起床或变换方向时,动作也会迟缓。

除此之外,帕金森病患者还会出现一些非运动性症状,比如抑郁、焦虑、视觉、认知障碍、痴呆、睡眠障碍、坐立不安、性功能变差、排尿不畅、便秘、爱出汗、嗅觉变差等。

## 帕金森病的诊断方法

对于帕金森病,可以从4个阶段逐步确诊。

出现帕金森病的主要特征 肌强直、静止时震颤、运动迟缓。对帕金森病症状进行治疗的试验反应 左旋多巴特异性反应,例如嗅觉减退、静止时震颤症状显著改善等。