

正确管控血糖 远离糖尿病

□梁静丽

糖尿病是一种常见的慢性疾病,影响着全球数亿人的健康。血糖的管控和生活质量的提升是糖尿病治疗的重要目标。本文将介绍糖尿病的基础知识、血糖的管控方法、日常预防措施等,帮助大家更好地理解 and 应对糖尿病。

糖尿病基础知识

糖尿病是一种代谢性疾病,通常由于胰岛素分泌不足或组织细胞对胰岛素反应不足而引起高血糖。糖尿病可以分为1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病等不同类型,其中2型糖尿病最为常见。

糖尿病的症状包括多尿、口渴、饥饿感、体重减轻、视力模糊等。长期高血糖会导致血管病变、神经病变、肾脏病变等严重并发症,对患者的健康和生命造成威胁。因此,及时诊断和治疗糖尿病至关重要。

诊断糖尿病的常用方法包括血糖测试和HbA1c(糖化血红蛋白)测试。血糖测试包括空腹血糖测试和餐后血糖测试,可以反映患者的即时血糖水平。HbA1c

测试可以反映患者过去2个月~3个月的平均血糖水平,为糖尿病患者近期病情监测的指标。

血糖管控方法

血糖管控是糖尿病治疗的关键,可以通过饮食调整、运动锻炼、药物治疗等方式进行。

饮食调整 饮食是糖尿病治疗的基础,合理的饮食有助于控制血糖水平。患者应根据医生的建议,控制总热量摄入,合理分配碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入量。同时,应避免高糖、高盐、高脂食物的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果。

运动锻炼 运动有助于提高身体对胰岛素的敏感性,降低体重,减少脂肪含量,从而有助于控制血糖水平。患者应根据自己的身体状况和医生的建议,选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、骑车等。运动前应进行适当的热身运动,运动后进行适当的拉伸运动,以避免运动损伤。

药物治疗与血糖监测 药物治疗是糖尿病治疗的重要手段。

患者应根据医生的建议,选择适合自己的降糖药物或胰岛素治疗方案。药物治疗的过程中,应注意跟踪监测血糖水平,及时调整药物剂量,避免低血糖反应的发生。同时,应定期到医院进行随访检查,以便及时发现和处理药物不良反应。

糖尿病教育与心理调适 糖尿病健康教育是糖尿病管理的基础,每位糖尿病患者均应接受糖尿病知识教育,充分认识糖尿病并学会自我管理。心理因素对糖尿病的治疗效果具有重要影响。患者应减轻压力和焦虑情绪,保持积极的心态和信心,与医生密切配合进行治疗。此外,患者可通过冥想、瑜伽等方式进行放松训练,以缓解心理压力和焦虑情绪。

日常预防措施

糖尿病是一种需要长期控制的慢性疾病,患者不仅需要关注血糖的管控,还需要关注自身的生活质量。以下是一些提升生活质量

的建议。

积极参与社交活动 糖尿病患者可以积极参与社交活动,与

家人和朋友一起进行户外活动、参加聚会等。积极参与社交活动有助于缓解心理压力和焦虑情绪,同时也可以提高患者的社会交往能力。

坚持适当运动 适当的运动可以帮助糖尿病患者控制血糖水平,增强身体免疫力,同时还可以改善睡眠质量和精神状态。患者可以根据自己的身体状况选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、瑜伽等。

保持良好的心理状态 心理状态对糖尿病患者的治疗效果和生活质量都有重要影响。患者可以通过心理咨询、放松训练等方式来缓解心理压力和焦虑情绪,同时也可以提高自身心理健康水平。

避免不良生活习惯 糖尿病患者应该避免不良的生活习惯,如吸烟、饮酒、熬夜等。这些不良习惯不仅会影响血糖控制效果,还会增加发生并发症的风险。

积极参与社交活动 糖尿病患者可以积极参与社交活动,与

家人和朋友一起进行户外活动、参加聚会等。积极参与社交活动有助于缓解心理压力和焦虑情绪,同时也可以提高患者的社会交往能力。

坚持定期自我监测 定期自我监测可以帮助糖尿病患者及时发现血糖波动和并发症迹象,以便及时调整饮食和运动计划。

糖尿病是一种需要长期控制的慢性疾病,血糖的管控和生活质量的提升是糖尿病治疗的重要目标。

通过建立健康的生活方式、坚持适当的运动、保持良好的心理状态、避免不良生活习惯、积极参与社交活动以及坚持定期自我监测等方式,糖尿病患者可以更好地管理自己的疾病,提高生活质量。同时,定期进行身体检查和及时就医也是糖尿病管理中不可或缺的部分。希望以上这些建议能帮助糖尿病患者更好地应对糖尿病,提升整体健康水平。

(作者供职于玉林市第二人民医院)

脑出血的急救方法

□顾海林

脑出血是一种严重的脑血管疾病,若不及时治疗,可能导致昏迷、瘫痪甚至死亡等严重后果。如果有人突发脑出血,该如何急救呢?

引发脑出血的病因

脑出血是由于脑血管破裂,导致血液流入脑实质内,进而引起脑组织损伤。

脑出血的主要病因包括高血压病、脑动脉粥样硬化、脑血管畸形、脑血管炎等。

高血压病患者群体中,由于长期的血压升高,容易导致脑血管破裂,进而引发脑出血。脑动脉粥样硬化则是由于血管内的脂质沉积,导致血管壁变得脆弱,容易破裂。脑血管畸形则是先天性的脑血管发育异常,容易导致血管破裂。脑血管炎则是由于病毒、细菌等感染,导致脑血管发炎,进而引发破裂。

脑出血的临床表现

头痛剧烈 脑出血患者可能会出现突发的剧烈头痛,这种头痛通常与平时普通的头痛有所不同,更加剧烈、难以忍受。如果患者头痛伴随着眩晕、恶心、呕吐等其他症状,应该引起警惕。

意识丧失 突发脑出血可能会导致意识模糊或昏迷。患者出现意识丧失,无法回答问题或对周围环境反应迟钝。患者的这种症状可能会持续数秒、数分钟甚至更长的时间。如果患者恢复意识,可能会出现短暂的记忆丧失。

语言障碍 脑出血可能导致患者的语言功能受到影响,出现语言

障碍、口齿不清等症状,难以理解他人说话或无法清晰地表达自己的想法。

肢体无力 突发脑出血可能导致患者的一侧肢体突然出现无力的症状。这种症状可能会伴随着患者的面部、手臂或腿部的麻木感。

平衡失调 突发脑出血可能导致患者的平衡能力受到影响,出现头晕、眩晕、站立不稳等症状,比如走路不稳、摔倒等。

眼睑下垂 眼睑下垂是脑出血的常见症状,患者可能无法完全睁开眼睛或眼睛无法完全闭合。

面部歪斜 突发脑出血可能导致面部歪斜,患者的面部可能出现不对称现象。

恶心和呕吐 突发脑出血患者可能会出现恶心和呕吐,严重时可能导致脱水。

突发脑出血如何急救

保持冷静 迅速评估周围环境,确保现场安全,拨打120急救电话。在等待救护车的过程中,要时刻关注患者的生命体征,如呼吸、脉搏、体温等。

调整体位 让患者头部略抬高,高于心脏水平,以减少脑部的压力。用靠垫、枕头等物品支撑患者的头部。尝试将患者调整为侧卧位。将患者的头部稍微向后仰,这有助于防止呕吐物误吸。

保持呼吸道通畅 松开衣领和腰带,保持患者呼吸道通畅。如有呕吐,将患者的头偏向一侧,避免误吸。使用湿毛巾擦净口臭的分泌物。如果患者出现抽搐,将

患者侧卧,防止舌头后坠堵塞气道。

避免移动患者 不要移动患者,以免加重脑出血的症状。如有必要移动,务必小心谨慎,保持患者头部稳定,减少震动。

记录病情 测量患者的脉搏和呼吸,记录每分钟次数。每5分钟检查一次,直至救护车到达。如果发现患者呼吸或脉搏停止,立即开始心肺复苏(CPR)操作。

心肺复苏 对于昏迷患者,可以用手指轻轻拍打患者的肩膀,大声呼唤其名字,以判断其意识是否清醒。如果患者出现昏迷且呼吸、脉搏消失,应立即进行心肺复苏。以胸外按压30次配合人工呼吸2次的方法,周而复始地进行,直至救护车到达。

保持安静环境 尽量安抚患者的情绪,并让周围人群保持平静。避免大声喧哗,以免加重患者的紧张和焦虑。

总之,突发脑出血是一种危急的脑血管疾病,由于脑部血管破裂或破裂引起的出血而引起。脑出血通常发生在脑室、脑干或脑皮层等区域,可能导致严重的健康问题,了解并掌握相应的急救方法很重要。

在遇到有人突发脑出血时,施救者应保持冷静,迅速拨打急救电话,并遵循上述建议的急救措施,为患者争取宝贵的抢救时间,有助于降低患者的死亡率、残疾率。

(作者供职于桂林市兴安两江医院急诊科)

肺结核合并咯血处理及护理要点

□王柳宁

防、治疗和护理的最佳实践,从而优化手术室的护理工作。

循证护理鼓励护理人员主动参与临床研究和质量改进项目,深入了解和掌握医学研究方法和数据分析技巧。护理人员可以参与设计临床试验、收集和分析数据,并根据研究结果提出改进护理的建议。

循证护理还强调持续教育和培训,鼓励护理人员不断学习和更新知识。护理人员可以参加研讨会、培训课程和学术会议,与同行交流经验,了解最新的医学进展。通过与其他专业人士的互动和合作,护理人员可以扩展自己的专业网络,拓宽视野,提高自身的专业素养和能力。

循证护理可以促进手术室的规范化管理和质量控制,从而提高手术室的效率和患者的安全。循证护理鼓励护理人员根据最新的临床指南和研究结果,制定标准化的手术规范和操作流程。这些规范和流程可以确保手术室工作的一致性和标准化,减少人为因素对手术结果的影响。

循证护理强调持续的质量控制和改进。护理人员可以通过收集和分析手术室的数据,评估手术过程中的关键指标和质量指标,如手术时间、感染率、并发症发生率等,发现问题并及时采取措施进行改进。循证护理还鼓励进行比较研究和实验研究,评估不同操作方法和护理措施的效果,为手术室提供更科学、有效的管理策略。

此外,循证护理还重视团队合作和沟通。手术中,护士需要与医生、麻醉师、器械护士等多个专业人员密切合作。循证护理可以倡导团队协作和沟通技巧的培养,提高护士与其他成员之间的协调性和合作精神。通过共同制定和遵循标准化的手术规范和流程,团队成员可以更好地协同工作,减少误操作和沟通不畅所导致的风险。

总之,在手术室护理中,循证护理的应用价值不容忽视。它可以促进护理人员的专业化发展,提高手术室的质量管理水平,更好地保障患者的安全和康复。因此,我们需要进一步加强循证护理的研究和推广,并将其纳入到手术室护理的标准化和规范化管理中,为患者提供高质量的医疗护理服务。

(作者供职于钦州市第二人民医院)

肺结核是一种由结核杆菌引起的慢性传染病,咯血是肺结核的常见并发症之一。当肺结核病侵犯到血管时,可引起咯血症状,对患者生命安全构成严重威胁。因此,正确处理和护理肺结核合并咯血患者至关重要。

基本知识

肺结核合并咯血是指肺结核患者在咳嗽、咳痰等症状的基础上,出现痰中带血、血块或大量咯血等症状。咯血是肺结核的严重并发症之一,发生率较高,尤其是在病变侵犯到血管时。

肺结核合并咯血的主要症状包括咳嗽、咳痰、胸痛、发热等。在咯血量较大时,患者可出现面色苍白、心跳加快、呼吸急促、血压下降等症状。肺部检查可闻及肺部湿啰音等体征。

肺结核合并咯血的诊断主要依靠X光片、CT扫描(计算机层析成像)等影像学检查和痰液检查等实验室检查。医生会根据患者的病史、症状和体征以及影像学检查结果来诊断肺结核合

并咯血。在确诊后,医生会评估患者的病情,制定相应的治疗方案。

肺结核合并咯血的进展情况因个体差异而异,从少量痰中带血到大量咯血等。在及时采取有效治疗措施的情况下,大多数患者的病情可以得到控制,预后良好。然而,若治疗不及时或病情严重,可能会出现窒息、失血性休克等严重并发症,甚至危及生命。

处理方法

药物治疗 药物治疗是肺结核合并咯血的主要治疗手段。抗结核药物(如利福平、异烟肼等)可以抑制结核杆菌的生长和繁殖,从而减轻炎症反应,降低血管通透性,减少痰中带血或咯血的发生。此外,止血药物(如维生素K1、氨甲环酸等)可以抑制纤维蛋白溶解酶的活性,促进血小板聚集,从而达到止血的目的。

非药物治疗 对于部分严重的肺结核合并咯血患者,非药物

治疗可能是一种有效的治疗手段。支气管动脉栓塞术是一种通过堵塞肺动脉分支来达到止血目的的方法,适用于经药物治疗无效或存在血管异常的患者。肺叶切除术适用于病变局限、反复咯血且药物治疗无效的患者,通过手术切除病变肺叶以彻底治愈咯血。

急救措施 当患者出现大量咯血或窒息等紧急情况时,应立即采取急救措施。此时,保持呼吸道通畅是关键,可以让患者采取侧卧位或头低脚高俯卧位,以利于痰液或血液流出。对于窒息的患者,应立即行气管插管或机械通气,以维持呼吸功能。同时,应加强补液和输血等对症治疗,以维持患者生命体征的稳定。

护理要点

心理护理 肺结核患者往往因为病情反复发作而产生焦虑、抑郁等不良情绪,不利于疾病的康复。因此,护理人员应关注患者的心理状态,提供心理支持和鼓励患者积极面对疾病,增强信心和勇气。

心肌梗死是一种严重的心血管疾病,随时可能危及患者的生命。本文将介绍心肌梗死的基本知识、急救措施以及护理方法,希望能为用户提供有益的参考。

心肌梗死是指心肌因缺血而导致的坏死,通常是由于冠状动脉出现急性阻塞,导致心肌因缺乏血液供应而坏死。临床数据显示,我国心血管疾病预防率处于持续上升阶段,且趋于年轻化。

心肌梗死常见的危险因素包括年龄、高血压病、吸烟、糖尿病、高脂血症、肥胖等。心肌梗死的症状包括剧烈而持久的心前区或胸骨后的疼痛,伴随症状有发热、烦躁、白细胞升高等。

心肌梗死最典型的诊断标准是:有胸痛症状;出现心电图的动态或非动态的改变;出现肌钙蛋白,就是心肌损伤标志物的升高。

心肌梗死的急救

心肌梗死的急救需要争分夺秒,以下是急救步骤。

及时拨打120急救电话 患者一旦出现心肌梗死的症状,应立即拨打120急救电话,寻求专业医生的帮助。

保持正确姿势 让患者平躺或卧姿,并保持深呼吸,以减少活动,避免加重心脏负担。

不要给患者乱用药物 在没有明确病情的情况下,不要随意服用阿司匹林和硝酸甘油等心脏药物,以免对后续治疗带来难度。

快速送往医院 在等待急救车到来的过程中,最好在90分钟内将患者送往就近的医院。到达医院后,医生会根据病情进行相应的检查和治疗。如果需要手术治疗,医生会详细解释手术方法。

心肌梗死的护理

心肌梗死的护理对于患者的康复和预防再次发病非常重要。以下是一些心肌梗死的护理措施。

心理护理 心肌梗死患者常常会出现焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪,这些情绪会影响患者的治疗和康复。家属和医护人员需要给予患者心理支持,安慰和鼓励患者,帮助患者树立信心。

饮食护理 心肌梗死患者的饮食应以低盐、低脂、低糖、高纤维、高蛋白为主,多吃新鲜的蔬菜、水果、全谷类、瘦肉等食物。同时,要控制饮水量,避免暴饮暴食。

运动护理 适当的运动可以促进患者的康复,但不要过度劳累。建议在医生的指导下进行运动锻炼,如散步、慢跑、太极拳等。

用药护理 心肌梗死患者需要长期服用药物,家属和医护人员需要监督患者按时服药,并注意观察药物的不良反应。如果患者出现不适症状,应及时就医。

休息与活动 心肌梗死患者需要充足的休息时间,但也需要适当的活动来促进康复。家属和医护人员应根据患者的具体情况安排休息和活动时间。

定期复查 心肌梗死患者需要定期到医院进行复查,以便及时发现并处理可能出现的问题。

需要哪些准备

学习相关知识 日常可以通过阅读、讲座或在线课程等方式,了解心肌梗死的症状和急救措施。在关键时刻,这些知识可以帮助您快速做出正确的判断和采取有效的急救措施。

提前规划好就医路径 可以提前了解附近的医院和就医路径,以便在关键时刻能够快速前往医院接受治疗。

保持电话畅通 关键时刻,保持电话畅通非常重要。如果有人出现心肌梗死的症状,可以通过电话及时联系急救人员或医院,获得及时的急救和转运服务。

准备好药品 可以提前准备好必要的药品,如硝酸甘油、阿司匹林等,以便在关键时刻能够及时使用。

遵循医生的建议 在急救和后续治疗过程中,遵循医生的建议,帮助患者尽快康复。

持续监测病情 急救和后续治疗过程中,家属和医护人员需要密切关注患者的生命体征和病情变化,及时发现并处理可能出现的问题。

总之,心肌梗死的救治争分夺秒,了解心肌梗死的症状和急救措施、规划好就医路径、保持电话畅通、准备好必要的药品和设备、遵循医生的建议以及持续监测病情等,可以帮助患者尽快得到救治,尽早恢复健康。

(作者供职于广西壮族自治区民族医院)

心肌梗死的急救与护理

□蒋从亮 章小旭

手术室循证护理有哪些应用价值

□杨昌连