

管理血糖，有效预防或控制糖尿病

□宋庆芳

近年来,糖尿病逐渐成为一种较为普遍的慢性病。很多人担心自己会得糖尿病。其实,只要掌握血糖管理的要点,就可以有效地预防或控制糖尿病。

合理饮食

饮食是血糖管理的基础。合理饮食有助于控制血糖。那么,应该如何合理饮食呢?

首先,要控制总热量的摄入。总热量摄入过多是导致血糖升高的主要原因之一。因此,要控制每天的总热量摄入,保证摄入的总热量与身体消耗的总热量基本平衡。

其次,饮食要多样化。饮食中应包括五谷杂粮、蔬菜、水果、蛋白质等,以获得充足的营养。

高糖、高脂、高盐食物都会影响血糖,要少吃这类食物。

再次,适量摄入膳食纤维。膳食纤维有助于控制血糖水平。因此,建议多吃含有膳食纤维的食物,如菠菜、南瓜、马铃薯、苹果、葡萄、石榴、燕麦、糙米等。

最后,饮食要规律。规律饮食有助于维持血糖稳定,避免血糖波动。

适当运动

运动可以帮助消耗体内多余的热量,增强身体对胰岛素的敏感性,对血糖管理非常有益。每天应进行适当的有氧运动,如散步、太极拳、游泳等。不要久坐,每隔一段时间就起来活动一下,有助于改善血液循环和血糖

水平。适当增加力量训练,如举重、俯卧撑等,有助于增强肌肉的力量和胰岛素的敏感性。在运动前先进行热身运动,不仅可以避免发生运动损伤,还有助于提高运动效果。运动后适当进行拉伸运动,有助于缓解肌肉紧张和疼痛。

保持良好的心态

良好的心态对血糖管理也非常重要。要学会放松,可以通过散步、听音乐等方式来缓解压力。平时,多与家人和朋友沟通交流,分享自己的感受,获得支持和帮助。另外,要避免情绪波动过大,保持情绪稳定。

定期检测血糖

定期检测血糖可及时了解

自己的血糖状况。如果出现血糖异常,要及时就诊,及时处理。要在医生的指导下制订适合自己的血糖检测计划,包括检测频率、检测时间、检测项目等。选择适合自己的血糖检测法,如指血糖检测法、动态血糖监测法等。

规范治疗,改善预后

患者应在医生的指导下,定期进行复查,并根据病情变化调整治疗方案。患者要了解自己所服用药物的种类、剂量和使用方法,严格按照医生的指导使用药物,避免随意更改药物剂量或停药。此外,定期筛查糖尿病并发症,有助于及早发现并治疗相关并发症,从而减少并发症的发生

风险。关注自己的身体状况,如果出现视力下降、恶心呕吐、呼吸困难等症状,应及时就医。通过积极治疗和规范管理,患者可以改善预后,并提高生活质量。

保持健康的生活方式

保持健康的生活方式对血糖管理很重要。要保证充足的睡眠,这样有助于维持身体机能和血糖稳定。尽量不吸烟不喝酒,以免对身体造成不良影响。另外,要保持室内空气流通。

虽然糖尿病越来越普遍,但是通过科学的血糖管理,我们可以减少发生糖尿病的风险。远离糖尿病,享受健康的生活。

(作者供职于河北医科大学第三医院内分泌科)

哮喘的诱因、诊断和治疗

□隋淑湘

哮喘又称支气管哮喘,是一种慢性炎症性气道疾病。哮喘会导致气道对各种刺激因素(如冷空气、烟雾、花粉等)特别敏感,从而引发反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷等。哮喘的发病机制尚不完全清楚,但目前认为与遗传、环境、免疫等因素有关。

哮喘的症状

喘息 哮喘患者最常见的症状是喘息,表现为呼吸时发出响亮的哮鸣音。喘息通常在夜间或清晨发作,持续时间不一,可能持续数分钟至数小时。

咳嗽 哮喘患者常有持续性干咳,尤其是在晚上和清晨。咳嗽可能伴有痰,痰量较少,呈白色黏稠状。

胸闷 哮喘患者常感到胸部

有压迫感,呼吸困难,尤其是在进行体力活动时。

其他症状 部分哮喘患者还可能出现心慌、乏力、出汗等症状。

哮喘症状因人而异,有的患者只有轻微的症状,有的患者症状严重,而有的患者会没有症状。因此,有家族史或体质过敏的人,应定期进行肺功能检查,以便及时发现并治疗哮喘。

哮喘的诱因

哮喘的发作往往与多种诱因有关。以下是一些常见的诱发因素:

过敏原 花粉、尘螨、动物皮屑等会引发气道过敏性炎症,导致哮喘发作。

空气污染 烟雾、二氧化硫、

氮氧化物等污染物会刺激气道,加重哮喘。

感染 病毒、细菌等引起的呼吸道感染,可能导致哮喘急性发作。

天气变化 气温骤降、湿度变化等因素可能诱发哮喘。

运动 剧烈运动可能导致气道收缩,引发哮喘。

情绪波动 情绪激动、紧张等可能诱发或加重哮喘。

药物 阿司匹林、非甾体抗炎药等可能导致哮喘发作。

了解哮喘的诱因,有助于患者采取相应的预防措施,减少哮喘发作的次数,降低哮喘的严重程度。

哮喘的诊断和治疗

诊断 哮喘的诊断主要依据

病史、临床表现和肺功能检查。常用的肺功能检查包括肺活量测定、峰流速测定、支气管激发试验等。确诊哮喘需要排除其他类似疾病,如慢性支气管炎、心源性哮喘等。

治疗

哮喘的治疗目标是控制症状、改善生活质量、减少急性发作次数和降低死亡风险。治疗方法主要包括药物治疗和非药物治疗。

药物治疗是哮喘的主要治疗手段。这类药物包括长期控制药物和急性发作时的缓解药物。长期控制药物主要包括吸入性糖皮质激素、长效 β_2 受体激动剂等;缓解药物主要包括短效 β_2 受体激动剂、抗胆碱药物等。需要根据患者的病情和症状,制订个体化药物治疗方案。

非药物治疗包括生活方式干

预、改善环境等。生活方式干预主要包括戒烟、避免接触过敏原、加强锻炼等;改善环境主要包括保持室内空气清新、避免空气污染等。对于部分难治性哮喘患者,还可以考虑进行免疫疗法或手术治疗。

总之,哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病,严重影响患者的生活质量。了解哮喘的诱因、症状和治疗方法,对于及时诊断和治疗哮喘具有重要意义。同时,加强健康教育,提高公众对哮喘的防治意识,也是降低哮喘发病率和死亡率的关键。

(作者供职于山东省东营市人民医院儿科三区)

预防接种:保护你我他的第一道防线

□郭春英

在人类与疾病的斗争过程中,预防接种一直是最有力的武器。预防接种不仅能够有效预防和控制传染病的发生和传播,还能够降低疾病的死亡率和致残率,保障人们的身体健康。

预防接种的原理

预防接种是通过将疫苗中的抗原引入人体,刺激免疫系统产生特异性的免疫应答,从而达到预防疾病的目的。疫苗中的抗原可以是病毒、细菌、毒素等微生物成分,也可以是这些微生物死亡或减弱后的病原体。当疫苗进入人体后,免疫系统会识别并针对这些抗原产生特异性的抗体和记忆细胞。当带有毒力的病原体侵入人体时,这些抗体和记忆细胞

能够迅速识别并攻击病原体,从而防止疾病发生。

预防接种的重要性

预防传染病 预防接种是预防传染病的有效手段之一。通过接种疫苗,可以有效地预防麻疹、脊髓灰质炎、百日咳、破伤风、乙型肝炎等传染病。据统计,自20世纪以来,在世界范围内,乙肝疫苗接种超过20亿人次,这使得乙肝病毒的感染率大幅下降。自2000年以来,我国实施了扩大免疫规划,使麻疹、脊髓灰质炎等疾病的发病率得到了有效控制。

降低疾病的死亡率和致残率 预防接种不仅可以预防疾病的发生,还可以降低疾病的死亡

率和致残率。例如,通过接种乙肝疫苗,可以预防肝硬化、肝癌等疾病的发生;通过接种卡介苗,可以预防结核性脑膜炎、粟粒性肺结核等疾病的发生;通过接种百白破疫苗,可以预防肺炎、肺气肿等疾病的发生。

保障公共卫生安全 预防接种还具有群体免疫效应,即当足够多的人接种疫苗后,病原体在人群中的传播途径将被阻断,从而保护未接种疫苗人群,使未接种疫苗人群免受感染。脊髓灰质炎疫苗接种得到普及后,全球已经基本消除了脊髓灰质炎病毒的传播。

预防接种的安全性

严格的审批程序 疫苗的研

发和生产需要经过严格的审批程序,包括实验室研究、临床试验、生产许可等环节。只有通过了这些程序的疫苗,才能获得上市许可。

严格的质量控制 在疫苗生产的过程中,需要遵循严格的质量控制标准,确保疫苗的安全性和有效性。在疫苗的运输和储存过程中要严格进行冷链管理。此外,在疫苗上市后,还需要对其进行持续的安全性监测,以便及时发现和处理潜在的安全问题。

个体差异 虽然疫苗具有较高的安全性,但是仍然存在一定的不良反应。这些不良反应通常是轻微的,如发热、疼痛等,严重的不良反应比较罕见。此外,个

体差异也会影响疫苗的安全性和有效性。因此,在接种疫苗前,应询问受种者的健康状况和过敏史,以确保疫苗接种的安全性。

要正确看待预防接种

科学认识疫苗 我们应该科学认识疫苗,了解疫苗的作用、安全性和有效性,摒弃对疫苗的恐惧和误解。

积极接种疫苗 根据国家免疫规划和个人健康状况,积极接种疫苗,保护自己和家人的健康。

关注疫苗接种信息 关注疫苗接种相关的政策、知识,提高自己的疫苗接种意识。

(作者供职于山东省德州市平原县疾病预防控制中心药械科)

对抑郁症,运动康复治疗有什么作用

□黄冲 刘根尚

抑郁症是一种常见的精神障碍,表现为持续情绪低落、兴趣丧失、思考困难等。药物治疗和心理治疗是常用的治疗方法。近年来,运动康复治疗作为一种新的治疗手段,越来越受关注。本文将探讨运动康复治疗对抑郁症患者的影响及其机制,并阐述如何在临床实践中应用这种新的治疗手段。

运动康复治疗对抑郁症患者的影响

改善情绪 运动能够促进大脑释放内啡肽和多巴胺等神经递质。这些化学物质能够让人兴奋,减轻焦虑和抑郁症状。研究表明,规律运动可以改善情绪,使患者更加快乐、放松和自信。

提高自尊和自我效能感 运动可以帮助抑郁症患者建立积极的自我形象,提高自尊和自我效能感。运动时,可以获得成就感和满足感,这有助于改善自我评价。这种积极的自我形象可以进一步改善情绪,减轻抑郁症状。

减少压力和应激反应 运动有助于释放压力,减少应激反应。在面临压力和应激事件时,运动可以作为一种有效的应对策略,帮助抑郁症患者减轻焦虑和抑郁症状。

改善睡眠质量 抑郁症患者常常伴有睡眠问题,而运动可以

帮助他们改善睡眠质量。研究表明,规律运动可以增加睡眠时间,提高睡眠质量,减少失眠等问题的发生。

运动康复治疗的机制

生理机制 运动可以促进血液循环,提高心肺功能、增强肌肉力量。这些生理变化有助于改善身体状况,提高身体健康水平。身体健康水平的提高可以促进心理健康,减轻抑郁症患者的症状。

心理机制 运动可以帮助抑郁症患者分散注意力,放松心情,提高自我控制能力。这些变化有助于改善抑郁症患者的情绪,减轻他们的焦虑和抑郁症状。

运动康复治疗在临床实践中的应用

对患者进行评估并制订个性化方案 对抑郁症患者进行运动康复治疗时,医生需要对患者的身体状况、心理健康状况进行评估,并根据患者的具体情况制订个性化方案;同时,需要根据患者的兴趣和喜好,选择适合的运动方式和强度。

联合治疗与药物管理 对抑郁症患者进行运动康复治疗时,需要联合应用其他治疗方法,如药物治疗、心理治疗等,缓解患者的症状;同时,需要根据患者的具体情况调整药物剂量和使用方法,以实现最佳的治疗效果。在

联合治疗的过程中,需要密切观察患者的情况,尽量避免不良反应的发生,同时及时调整治疗方案。

长期跟踪与定期评估 为了确保运动康复治疗的效果,需要对抑郁症患者长期跟踪并定期进行评估。要根据评估结果,及时调整治疗方案,以达到更好的治疗效果。要关注患者的心理健康状况,及时发现和处理患者的心理问题,避免病情恶化或复发。

建议与展望

加强研究,提高认知 对于抑郁症患者,尽管运动康复治疗有着显著的效果,但是仍然需要对运动康复治疗进行进一步研究,以深入了解其作用机制和最佳实践。应鼓励科学家和医生对运动康复治疗进行深入研究,提高公众对运动康复治疗的认识,重视运动康复治疗在抑郁症患者治疗中的作用。

结合其他治疗方法 运动康复治疗可以作为药物治疗和心理治疗的辅助手段,进一步提高治疗效果。未来,可以探索运动康复治疗与其他治疗方法的联合应用,以提供更多的治疗选择和更全面的治疗方案。

推广运动康复理念 公众对运动康复治疗的了解和接受程度

还有待提高。医生和健康专家可以通过宣传和推广运动康复理念,让更多的人了解运动康复治疗对抑郁症的重要性;同时,可以通过教育和培训,提高医生和公众对运动康复治疗的认知和应用能力。

关注特殊群体 在抑郁症的治疗中,对于特殊群体如老年人、儿童、孕妇和慢性病患者等,可能需要特殊考虑。未来,可以研究这些特殊群体的需求和特点,以制订更适合他们的运动康复治疗方

预防抑郁症复发 抑郁症的复发率较高,而运动康复治疗可能有助于预防抑郁症复发。未来,可以探索把运动康复治疗作为预防抑郁症复发的手段,并研究其在预防其他精神疾病复发中的应用。

对患者及其家属的建议

积极进行运动康复治疗 抑郁症患者应积极参与到运动康复治疗中来。运动不仅可以改善抑郁患者的身体健康状况,还可以缓解症状,提高抑郁患者的心理健康水平。抑郁症患者可以选择自己喜欢的运动方式,如散步、跑步、游泳等,每周保持一定运动量。

合理安排时间 抑郁症患者需要在医生的指导下合理安排运

动康复治疗时间。这包括制订合理的运动计划,以及在合适的时间进行运动。抑郁症患者可以选择在早晨或傍晚进行运动,避免在情绪低落或身体疲劳时进行剧烈运动。

关注身体反应 抑郁症患者在运动时应关注自己的身体反应,如果出现不适,应及时停止运动并咨询医生。同时,抑郁症患者应注意补充足够的水分和营养,以保持身体健康。

患者家属的支持与陪伴 患者家属的支持和陪伴对抑郁症患者非常重要。患者家属要鼓励抑郁症患者积极进行运动康复治疗,陪伴抑郁症患者,和抑郁症患者一起运动,并提供必要的支持和鼓励。这有助于提高抑郁症患者的自信心和治疗效果。

运动康复治疗作为一种治疗抑郁症的新方法,已经在临床实践中取得显著的效果。运动康复治疗可以改善抑郁患者的生理和心理状况,减轻症状,提高生活质量,为抑郁患者提供了一种有效的治疗选择。相关人员要积极推动运动康复理念,向公众普及运动康复治疗的知识 and 重要性,以提高公众对这种治疗手段的认知和应用能力。

(作者供职于北京四惠中医医院骨科/中医科)

尿酸与痛风的关系一直以来都是人们关注的焦点。正常情况下,尿酸在血液

中会维持一个相对稳定的水平。尿酸水平过高时,会引发一系列健康问题,其中最为人们熟知的就是痛风。痛风是一种常见的关节疾病,发作时疼痛剧烈,给患者带来极大的困扰。

尿酸检测的方法

尿酸检测通常是通过抽取静脉血来进行的。血液中的尿酸浓度可以直接反映体内尿酸的代谢情况。正常情况下,男性尿酸水平为149微摩尔/升~416微摩尔/升,女性则为89微摩尔/升~357微摩尔/升。如果尿酸水平超过范围,提示可能存在尿酸代谢异常的情况。

尿酸检测在痛风预防中的作用

及时发现高尿酸血症 高尿酸血症是痛风发生的前提。通过尿酸检测,可及时发现高尿酸血症,从而采取措施预防痛风。如果发现尿酸水平偏高,就应该采取相应的措施来降低尿酸水平,预防痛风。

饮食调整 饮食是影响尿酸水平的重要因素之一。通过尿酸检测,可以了解个体的尿酸代谢情况,从而进行饮食调整。高尿酸血症患者应避免吃高嘌呤食物,如肉类、海鲜、动物内脏等,同时多食用新鲜的水果、蔬菜和低脂牛奶等低嘌呤食物,帮助降低尿酸水平。

评估药物治疗效果 对于已经确诊为痛风的患者,药物治疗是必不可少的。通过尿酸检测,可以评估药物治疗的效果。如果经药物治疗后尿酸水平明显下降,说明治疗有效;如果尿酸水平无明显变化或继续升高,就需要调整治疗方案。

如何预防痛风

定期进行尿酸检测 定期进行尿酸检测,可以及时了解个体的尿酸水平变化,看是否有发生痛风的风险。建议每年至少进行一次尿酸检测。有痛风家族史、有肾脏疾病或其他代谢性疾病的高危人群,应适当增加检测频率。

合理饮食 饮食是影响尿酸水平的重要因素之一。通过合理饮食,可以有效地降低体内尿酸水平。建议多食用低嘌呤食物,限制高嘌呤食物的摄入;摄入充足的水分,适量饮用弱碱性水,可以帮助维持体内酸碱平衡。

适当运动 适当运动可以促进体内新陈代谢,加速尿酸的排泄,降低体内尿酸水平。建议选择适合自己的运动方式,但要避免过度劳累和剧烈运动。

控制体重和戒烟限酒 肥胖和吸烟饮酒都是诱发痛风的高危因素。通过控制体重和戒烟限酒,可以有效地降低体内尿酸水平,预防痛风。

尿酸检测在预防痛风中具有重要作用。通过定期检测、合理饮食、适当运动、控制体重等方法,我们可以及时了解体内尿酸水平的变化情况,采取有效的措施来降低尿酸水平,预防痛风。同时,我们要养成良好的生活习惯,保持良好的心理状态。

(作者供职于河北医科大学第三医院检验科)

MRI检查和CT检查的区别

□姬士军

在现代医学影像学领域,MRI(磁共振成像)技术与CT(计算机层析成像)技术在临床诊断中具有重要作用。它们在帮助医生观察人体结构、诊断疾病、制订治疗方案方面扮演着不可替代的角色。那么,究竟什么是MRI检查?它的基本原理是什么?与CT检查有什么区别?

MRI检查的基本原理

MRI检查是一项利用强磁场和射频脉冲对人体进行无创成像的检查手段。MRI检查是利用磁共振现象从人体中获得电磁信号,并重建人体信息。简而言之,MRI检查就是在强磁场下,通过射频脉冲激发人体内的氢原子核(质子),使其产生共振。当射频脉冲停止后,原先处于激发状态的质子将返回到平衡状态,并在此过程中释放能量。这些能量被MRI仪器接收并转换成图像。

磁共振现象 在强磁场的作用下,人体内水分子中的氢原子核会按照磁场的方向排列。氢原子核具有自旋的特性,在磁场中会旋转。对氢原子核施加频率特定的射频脉冲后,它们的自旋状态会被激发出来,从较低的能量级上升到较高的能量级。

信号检测与成像 射频脉冲停止后,氢原子核逐渐恢复至平衡状态,并释放之前吸收的能量,产生射频信号。这些信号会被MRI仪器内的接收线圈探测到,并通过傅立叶变换等数学处理方式转换成人体内部结构的图像。由于不同组织中水分子的含量和环境不同,氢原子核恢复到平衡态的速度也有所不同,这就导致图像上有

尿酸检测在痛风预防中的作用

□刘瑛

不同的亮度,形成对比,从而让医生能够区分不同的组织和结构。

MRI检查和CT检查的区别

尽管MRI检查和CT检查都是医学影像检查的重要手段,但是它们的成像原理、所用的技术、适用情况、风险等都有所不同。

成像原理不同 MRI检查主要基于磁共振现象,显示身体组织中水分子的分布和移动情况。CT检查是使用X线穿透身体并由探测器接收,然后通过计算机处理生成图像,主要反映身体不同组织对X线的吸收差异。

使用的技术不同 MRI检查使用非电离辐射的射频脉冲和强磁场。CT检查使用X线。

适用范围不同 MRI检查主要适用于软组织结构(如大脑、脊髓、神经系统、肌肉、腱和韧带)的成像。MRI检查的分辨率非常高,适合对肌肉骨骼疾病、脑和内脏疾病的诊断。CT检查可以快速成像,常用于外伤、出血、肺部和胸部问题的诊断。

对氢原子核施加频率特定的射频脉冲后,它们的自旋状态会被激发出来,从较低的能量级上升到较高的能量级。常被认为是一种相对安全的成像技术,因为没有电离辐射。然而,对于有金属植入物的患者(如心脏起搏器、某些类型的金属夹或人工关节),MRI检查可能存在风险,因为强磁场可能影响这些设备的功能。CT检查由于使用X线,会有一定电离辐射,存在长期累积辐射风险,尤其是对于需要多次进行CT检查的患者。

(作者供职于河南省信阳市一五四医院放射科)