

糖尿病患者的血管危机

□赵 扬

动脉粥样硬化是一种常见的血管疾病,是心脑血管疾病的主要危险因素之一,通常无声无息地发展,直到患者出现严重的症状,如心脏病发作或中风。对于糖尿病患者来说,动脉粥样硬化是对其生命健康的一大威胁。本文主要介绍动脉粥样硬化的概念,对糖尿病患者的影响,以及预防和治疗策略。

动脉粥样硬化：一种沉默的疾病

动脉粥样硬化是指动脉血管的内壁积聚脂肪和钙质,导致血管狭窄或堵塞。这个过程通常在患者年轻时就开始,起初没有明显的症状。随着时间的推移,动脉粥样硬化的程度逐渐加重,可能导致患者出现心脏病、中风、肾功能不全等疾病。

动脉粥样硬化的形成与多种因素有关,包括遗传因素、不良的生活习惯,以及高血压病、高脂血症和糖尿病等。其中,糖尿病是导致动脉粥样硬化的重要危险因素

之一。

糖尿病患者的血管危机

糖尿病患者面临着比一般人群更严重的动脉粥样硬化威胁。长期高血糖,损害了血管内皮细胞,加速了血管壁变厚和硬化,导致并发症更早、更快地出现。

因为动脉粥样硬化使冠状动脉供血不足,所以容易引发心脑血管疾病,如冠心病和心肌梗死。此外,糖尿病会加速动脉粥样硬化,使患者增加中风的风险。

动脉粥样硬化还可能导致肾脏病变。长期高血糖,会损害肾脏微小血管,导致患者肾功能下降,甚至肾衰竭。因此,糖尿病患者需要密切关注肾功能。

糖尿病患者的眼部和足部健康也受影响。糖尿病视网膜病变导致患者视物模糊、视野缺失,甚至失明。因此,糖尿病患者应定期进行眼科检查。糖尿病患者因为下肢血管病变和神经受损,容易发生溃疡、感染,甚至坏疽,严重时需

要截肢。因此,糖尿病患者应保护好足部,避免足部受伤和感染。

糖尿病患者应关注动脉粥样硬化及其并发症,控制好血糖,养成良好的生活习惯,定期检查,维护身体健康。

预防和治疗策略

控制好血糖 糖尿病患者应保持血糖稳定,严格遵照医生的建议规范服药。此外,适度运动可以帮助患者降低血糖水平。为确保治疗效果,患者应定期监测血糖和糖化血红蛋白等关键指标。定期体检,可以帮助医生及时调整治疗方案,从而帮助患者预防和治疗动脉粥样硬化。

合理饮食 合理饮食是预防动脉粥样硬化的重要手段。糖尿病患者应遵循低糖、低脂肪、高纤维的饮食原则,控制热量的总摄入量;适当增加新鲜的蔬菜、水果和全谷物等食物的摄入量,减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入量,有助于降低血脂和预防动脉粥样硬

化。

适度运动 长期坚持适度运动,可以帮助患者控制体重,降低血脂和血压,预防动脉粥样硬化。糖尿病患者应根据自身情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、骑自行车、游泳等。糖尿病患者应每周进行150分钟的中等强度有氧运动。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会损害血管健康,增加动脉粥样硬化的风险。糖尿病患者应戒烟且限制酒精的摄入量,以降低心血管疾病的发生风险。

药物治疗 患者根据医生的建议,使用降糖、降脂和抗血小板等药物,是预防和治疗动脉粥样硬化的重要手段。药物可以帮助患者控制血糖、血脂和血压水平,降低心脑血管疾病的发病风险。

定期检查 糖尿病患者应定期进行心脑血管相关的检查,如心电图、心脏超声和血管超声等检查。这些检查,可以帮助患者

及时发现血管病变,为早期治疗提供依据。

保持心理健康 心理健康状况与心血管疾病之间存在关联。焦虑、抑郁等不良情绪,会增加心血管疾病的风险。因此,糖尿病患者应保持心理健康。心理疏导、放松训练等方法,可以帮助患者改善心理健康状况,降低心脑血管疾病的发病风险。

养成良好的生活习惯 养成良好的生活习惯对预防动脉粥样硬化非常重要,包括保证充足的睡眠、避免过度疲劳等。这些因素对心脑血管健康产生积极的影响。

动脉粥样硬化是糖尿病患者面临的重要血管危机。患者了解动脉粥样硬化的风险因素,可以有效降低心脑血管疾病的发生风险。此外,糖尿病患者尽早发现和及时治疗心脑血管疾病也非常重要。

(作者供职于广西壮族自治区南宁市第一人民医院)

针灸如何治疗颈椎病

□高 娟

在快节奏的现代生活中,颈椎病已成为困扰许多人的常见疾病。长时间低头工作,不良坐姿,以及缺乏运动等因素,都使颈椎承受着巨大的压力,从而引发疼痛、僵硬、头晕等症状。在众多的治疗方法中,针灸以独特的疗效和优势,为颈椎病患者带来了新的希望。

针灸是一种中医疗法,以针刺的方式刺激人体特定的穴位,达到调节气血、疏通经络、平衡阴阳、治疗疾病的目的。对于颈椎病患者而言,针灸的作用机制主要体现在以下几个方面。

首先,针灸可以缓解肌肉紧张。颈椎病患者常常伴有颈部肌肉痉挛和紧张,不仅会加重疼痛,还会影响颈椎的活动度。针灸能

够直接作用于紧张的肌肉,刺激穴位促进肌肉放松,减轻肌肉对颈椎的牵拉,从而帮助患者缓解疼痛和改善颈椎功能。

其次,针灸可以调节神经功能。颈椎周围分布着丰富的神经,当颈椎发生病变时,可能会压迫或刺激这些神经,导致患者疼痛、麻木。针灸可以帮助患者调节神经的兴奋性,改善神经的传导功能,减轻神经受压的程度,从而有效缓解颈椎病引起的神经症状。

最后,针灸能够促进血液循环。良好的血液循环,对于维护颈椎健康非常重要。针灸可以帮助患者扩张血管,增加血液流量,为颈椎组织提供充足的营养和氧气,促进受损组织的修复和再生,加速患者的康复进程。

那么,针灸治疗颈椎病是怎样操作的呢?

医生会根据患者的实际情况,选择合适的穴位进行针灸,常用的穴位包括风池穴、天柱穴、大椎穴、

肩井穴等。针灸的深度和手法因人而异。在针刺的同时,医生还可能结合艾灸治疗,温热刺激可以进一步增强疗效。

值得一提的是,针灸治疗颈椎病并非一蹴而就,需要一定的疗程。针灸治疗颈椎病的疗程因人而异,需要根据患者的病情和治疗效果来确定。在通常情况下,患者需要进行数次针灸治疗,才能看到明显的效果。在治疗期间,患者还需要养成良好的生活习惯,避免过

度劳累和不良姿势。

虽然针灸在治疗颈椎病方面具有显著效果,但是并不是所有的颈椎病患者都适合针灸治疗。例如,严重心脏病、高血压病、糖尿病等疾病患者,以及孕妇,在选择针灸治疗前,需要综合评估,并在医生指导下进行。

总之,针灸作为一种传统的中医疗法,在治疗颈椎病方面具有独特的优势。它不仅能够帮助患者缓解疼痛和症状,还能够从根本上调节身体的机能,促进颈椎病患者的康复。让我们充分利用针灸这一古老智慧的结晶,让颈椎病患者摆脱困扰,重新拥抱美好的生活。

(作者供职于山东颐养健康集团新汶中心医院)

男性怎样维护前列腺健康

□宋伟强

前列腺,这个位于男性盆腔深处的小腺体,虽然体积不大,但是承担着保障男性生殖健康的重要职责。然而,由于前列腺疾病在发病初期往往症状不明显,很多男性对前列腺认识不够,甚至忽视了对前列腺的日常保健。本文主要介绍前列腺的相关知识,让男性更好地关爱自己的身体健康。

生理结构与功能

前列腺位于膀胱下方,包绕尿道起始部,形状似倒置的栗子,其大小和功会随着年龄的增长而发生变化。前列腺的主要功能是分泌前列腺液,参与精液的组成,对精子的活动和受精过程起着重要作用。此外,前列腺还可以控制排尿功能,协助膀胱排尿。

常见前列腺疾病及症状

前列腺炎是指前列腺发生炎

症,分为急性前列腺炎和慢性前列腺炎。急性前列腺炎表现为尿频、尿急、尿痛等膀胱刺激性症状,并伴有会阴部疼痛、寒战、发热等全身症状;慢性前列腺炎则症状较轻,但持续时间较长,可能伴有性功能障碍和神经衰弱等症状。

前列腺增生是中老年男性常见疾病,主要表现为尿频、尿急、夜尿增多等症状。随着病情的发展,患者还可能出现尿潴留、血尿等并发症。

前列腺癌是男性生殖系统常

见的恶性肿瘤之一,早期症状不明显,晚期可能出现排尿困难、血尿等症状。因此,男性定期进行前列腺癌筛查,对于早期发现和治疗非常重要。

预防与保健

合理饮食 男性在日常生话中,选择富含锌、硒等微量元素的食物(如瘦肉、鱼类、核桃等),有助于维护前列腺健康;避免过量摄入辛辣、油腻、刺激性食物,减少加工肉类的摄入量,以免加重前列腺的负担。西红柿、绿茶富含抗氧化

剂,男性可以多吃。

适度运动 坚持适度运动(如快走、游泳、爬山或骑自行车等),不仅能够控制体重,还能改善血液循环,降低前列腺疾病的风险。男性应每周进行3次~5次的中度有氧运动,每次运动时间在30分钟左右。

摄入充足的水 摄入充足的水,有助于稀释尿液,降低尿路感染的风险,促进体内废物的排出。但是,男性应避免睡前大量饮水,以免增加夜间起床上厕所

的次数。

定期检查 随着年龄的增长,男性定期进行前列腺检查非常重要。男性应从40岁开始,定期进行前列腺癌筛查和直肠指检,尤其是有家族史者更应重视。

保持健康的生活方式 戒烟限酒,避免久坐,保持良好的心理状态,也是维护前列腺健康的关键措施。男性可以使用冥想、瑜伽或其他兴趣爱好来放松心情,对整体身心健康有积极影响。

前列腺健康是男性生殖健康的重要组成部分。男性了解前列腺的相关知识,可以更好地关爱自己的前列腺健康。让我们从现在开始行动起来,为自己和家人创造一个更加健康、美好的生活!

(作者供职于山东省菏泽市中医医院)

心电图检查——揭开心脏跳动的秘密

□肖 丽

心脏,这个强有力的泵血器官,是生命之源的关键所在。它以稳定而有力地跳动,为我们的全身输送着氧气和营养,维持着身体的正常运转。然而,心脏的每一次跳动背后,都隐藏着怎样的秘密?今天,让我们通过心电图检查,揭开心脏跳动的秘密。

心电图检查的原理

心电图检查就是心脏在跳动过程中产生的电活动。心肌细胞受到刺激时会产生电位变化,这些电位变化会沿着心脏的特殊传导系统传播,形成电信号。心电图检查是在人体表面放置电极

片,捕捉并记录这些电信号,再将它们转化为可视化的波形图,供医生分析和诊断。

心电图波形图中的不同部分,反映了心脏不同部位的电活动。例如,P波代表心房的去极化过程;QRS波群代表心室的去极化过程;T波代表心室的复极化过程。医生分析心电图检查结果,可以了解患者心脏的电活动是否正常,从而判断心脏是否存在疾病。P波缺失或形态异常,可能提示房颤;QRS波群增宽,可能是心室内传导阻滞的表现;ST段抬高或压低,通常与心肌缺血相关。

有哪些类型

心电图检查根据应用场景和目的不同,可以分为多种类型。以下是几种常见的心电图检查类型。

常规心电图检查 记录人体静息状态下的心脏电活动,适用于初步筛查心脏疾病。常规心电图检查通常在医院进行,患者需要保持安静,在放松的状态下进行检查,以获得准确的检查结果。

动态心电图 记录患者日常生活和工作状态下的心脏电活动,可以用于监测心律失常和评估心脏病的严重程度。患者进行动态心电图检查,需要使用可穿戴的心电

监测设备。

运动负荷试验 在运动状态下进行心电图检查,以评估心脏的储备能力和诊断冠心病。运动负荷试验需要在医院进行,医生会根据患者的年龄、性别和身体状况等因素,制定合适的运动方案,并记录患者在运动过程中的变化。

诊断价值

心电图检查具有较高的诊断价值,可以用于诊断多种心脏疾病。以下是几种常见的心脏疾病及其心电图表现。

心肌缺血是冠心病的一种表现,通常由冠状动脉狭窄或阻塞引

起。其心电图检查表现为ST段下移或T波倒置。

心肌梗死是冠心病的一种严重并发症,患者需要进行紧急治疗。其心电图检查会出现病理性Q波、ST段抬高或T波高耸。

心律失常包括房颤、室性早搏、房性早搏、室颤等。房颤的心电图检查表现为P波消失、QRS波形态正常等。

除了用于诊断心脏疾病外,心电图检查还可以用于诊断心脏传导系统疾病、水电解质紊乱、药物中毒等多种疾病。心电图检查,可以帮助医生及时发现并治疗这些疾病,保护患者的心脏健康。

总体来说,心电图检查为我们打开了一扇观察心脏的窗口。心电图检查不仅可以帮助医生诊断心脏疾病,还用于评估治疗效果。

(作者供职于山东省济南市第五人民医院心电图室)

在繁忙的医疗环境中,院内感染是一个不容忽视的问题。院内感染不仅会影响患者的健康状况,还会增加他们的痛苦和医疗费用。为了有效预防院内感染,消毒供应中心扮演着举足轻重的角色。

院内感染,也称为医院获得性感染或医院内感染,是指患者在入院时不存在感染,也不处于潜伏期,而在医院内发生的感染;同时,也包括在医院内感染而在出院后才发病的感染。医务人员在医院内获得的感染也属于院内感染。院内感染不仅影响患者的康复进程,还可能延长患者的住院时间,增加医疗费用,甚至威胁患者的生命安全。

消毒供应中心在预防院内感染中的作用

消毒供应中心是医院中负责将重复使用的医疗器械器具和物品进行清洗、消毒、灭菌与供应的部门。在预防院内感染方面,消毒供应中心发挥着非常重要的作用。

提供无菌物品 消毒供应中心经过严格的消毒与灭菌,确保医疗器械、敷料等物品在使用前是无菌的,这样可以降低患者因使用未消毒或消毒不彻底的物品而感染的风险。

监测消毒与灭菌质量 消毒供应中心会定期监测消毒设备的运行情况,确保消毒过的医疗器械符合标准;同时,还会对使用过的医疗器械进行质量评估,确保再次使用时符合无菌要求。

培训与教育 消毒供应中心还会对医务人员进行消毒与防控院内感染方面的培训。

参与防控院内感染策略制定 消毒供应中心作为防控院内感染的重要参与者,会积极参与防控院内感染策略的制定和实施。消毒供应中心医务人员会根据医院的实际情况,提出合理的建议和措施,以降低院内感染的风险。

如何预防

完善消毒供应制度 医院应建立完善的消毒供应制度,明确消毒供应中心的职责和工作流程;同时,还应制定严格的消毒标准和操作流程,确保各项工作有序进行。

加强设备投入与更新 医院应加强对消毒设备和设施的投入,及时更新老旧设备。医院引进先进的消毒技术和设备,可以提高消毒效率和质量,进一步降低院内感染的风险。

加强质量控制 医院建立严格的质量控制体系,加强监测,定期评估消毒结果,可以及时发现和解决问题,确保消毒质量符合标准。

加强人员培训 医院应定期对医务人员进行消毒与防控院内感染方面的培训。通过培训,医务人员可以了解最新的消毒技术和防控院内感染方面的知识,增强防控院内感染的意识。

建立协作机制 医院内部应建立紧密的协作机制,确保消毒供应中心与其他部门之间的顺畅沟通。医院加强部门之间的协作和配合,可以形成合力,共同预防院内感染。

总之,消毒供应中心在预防院内感染中发挥着关键的作用。医院应加强对消毒供应中心的建设和管理,确保其为医院提供高质量的消毒与供应服务。同时,医务人员也应积极参与院内感染防控工作,共同为患者的健康保驾护航。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

糖尿病患者饮食管理原则

□许兴华

糖尿病作为一种常见的慢性代谢性疾病,已经成为全球性的健康问题。对于糖尿病患者来说,饮食管理不仅是治疗的基础,还是控制血糖稳定、预防并发症的关键。本文主要介绍糖尿病患者的饮食管理原则,以及合理饮食的方法。

合理饮食方法

合理摄入碳水化合物 碳水化合物是血糖的主要来源,糖尿病患者应控制碳水化合物的摄入量。患者可以将碳水化合物分配到每餐中,避免一次性摄入过多。

适量摄入蛋白质 蛋白质是维持生命活动的重要营养物质,糖尿病患者应保证蛋白质的摄入量。患者可以选择优质蛋白质来源,如瘦肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶等;同时,注意控制蛋白质的摄入量,避免摄入过多的蛋白质增加肾脏的负担。

控制脂肪的摄入量 摄入过多脂肪会导致患者肥胖和血脂异常,进而加重糖尿病病情。因此,患者应控制脂肪的摄入量。患者可以选择富含不饱和脂肪酸的食物,如橄榄油、坚果等。

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维有助于降低血糖和血脂。因此,患者应增加膳食纤维的摄入量,多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、豆制品等。

注意饮食顺序

饮食顺序也会影响血糖水平。患者应先吃蔬菜,再吃主食和肉类,有助于减缓血糖上升的速度。

糖尿病患者的饮食管理是一项长期而艰巨的任务。糖尿病患者了解糖尿病与饮食的关系,掌握饮食管理原则及合理饮食的方法,可以更好地控制血糖,降低并发症的风险。同时,糖尿病患者应定期监测血糖,及时调整饮食方案。患者如有疑问,应及时到医院就诊。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

在医学影像学领域,CT(计算机层析成像)和MRI(磁共振成像)是两种重要的诊断工具,它们能够帮助医生洞察人体内部的细微结构和病变,为疾病的诊断和治疗提供依据。然而,CT检查和MRI检查各自有着独特的优势和不足。

CT检查的速度通常较快。对于急诊患者,CT检查能够在短时间内为医生提供清晰的图像,为患者赢得宝贵的时间。对于骨折,CT检查可以清晰地显示骨折的细节。

在肺部检查方面,CT检查能够很好地分辨出肺部的微小病变,如小结节、炎症的范围和程度等,对肺癌的早期筛查和诊断具有重要意义。对于腹部器官(如肝脏、胰腺和脾脏等),CT检查能够清晰地显示器官的形态、大小、位置,以

及是否存在肿块、出血等异常。

此外,CT检查对于高密度物质(如钙化病灶和结石),具有很高的敏感性和特异性。CT检查可以准确地检测出冠状动脉、脑血管等部位的钙化斑块,有助于医生评估心血管疾病。在泌尿系统中,CT检查能清晰地显示肾脏、输尿管结石等,为医生制定治疗方案提供依据。

然而,CT检查也存在局限性。CT检查使用的X射线,含有辐射。虽然现代的CT检查设备已经降低了辐射剂量,但是对于孕

妇、婴幼儿,以及需要频繁进行检查的患者来说,仍然是一个需要考虑的因素。另外,CT检查在软组织的分辨能力上相对较弱。

相比之下,MRI检查则在软组织成像方面展现出了卓越的性能。MRI检查对软组织的分辨能力远远超过CT检查。MRI检查还能够清晰地显示脑白质、脑灰质,以及脊髓神经的细微结构,对于神经系统疾病(如脑肿瘤、脑血管畸形、脊髓病变等)的诊断具有极高的价值。在关节疾病的诊断中,MRI检查可以准确地评估关节

软骨、半月板、韧带的损伤情况。此外,MRI检查没有辐射,适合需要长期随访的患者或对辐射敏感的人群(如孕妇、婴幼儿等)。

MRI检查并非完美无缺。首先,MRI检查的时间较长,患者需要在狭窄的磁体腔内长时间保持静止状态,这对于一些幽闭恐惧症患者或儿童来说,可能存在较大的困难。其次,MRI检查对体内有金属植入物的患者存在禁忌。例如,安装心脏起搏器、人工关节、金属假牙、动脉瘤夹等患者,不能进行MRI检查。最后,

MRI检查对肺部、胃肠道等器官的检查效果不如CT检查。由于气体对磁场的干扰,MRI检查图像在这些部位的清晰度和准确性可能会受到影响。

综上所述,CT检查和MRI检查在医学诊断中各有独特的优势和不足。医生在选择检查方法时,应根据患者的实际情况、临床表现、身体状况,以及检查的可行性和安全性等多方面因素进行综合考虑。

(作者供职于山东省邹平市人民医院)

CT检查和MRI检查的优势和不足

□蔡振涛