

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病风险。

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病风险。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,针灸以其独特的疗效和优势,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?

医生会根据患者的具体情况,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,医生还可能会结合艾灸治疗,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,需要根据患者的情况和治疗效果来确定。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,其大小和功能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。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 男性在日常生活中,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,定期进行前列腺肿瘤筛查和直肠指检,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,对整体身体健康有积极影响。

(作者供职于山东省菏泽市中医院)

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。

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传导阻滞的表现;ST段抬高或压低,通常与心肌缺血相关。

心电图检查根据应用场景和目的不同,可以分为多种类型。以下是一些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传导阻滞的表现;ST段抬高或压低,通常与心肌缺血相关。

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)

CT检查和MRI检查的优势和不足

□蔡振涛

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结石、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率上相对较弱。

相比之下,MRI检查则在软组织成像方面展现了卓越的能力。MRI检查对软组织的分辨率远远超过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

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,应根据患者的具体情况、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。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,

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。

如何预防院内感染

如何预防院内感染

如何预防</p