

如何正确管理自己的血糖

□郭相峰

糖尿病是一种慢性疾病，它会导致血糖水平升高，从而对身体各个器官造成损害。因此，对糖尿病患者来说，管理好自己的血糖非常重要。

饮食控制

饮食控制，听起来就像是在减肥，但是糖尿病患者饮食控制可不是为了瘦身，而是为了保持血糖稳定。这就像是一场没有硝烟的战争，你的敌人就是那些甜蜜、油腻的食物。你需要用自己的智慧和毅力，去战胜它们。

首先，你需要有一个强大的后盾团，那就是医生或营养师。他们会根据你的身体状况，制订一份详细的饮食计划。这份计划就像是作战地图，告诉你哪些食物是“盟友”，哪些食物是“敌人”。你需要严格按照这个计划行事，不能有任何的偏差。

其次，你需要选择一些强大的“盟友”，那就是低糖、低脂、高纤维的食物。这些食物就像是你的“特种部队”，能够帮助你有效地控制血糖。全麦面包、糙米、蔬菜、水果等都是你的好帮手。你需要大量地引入这些食物到饮食中，让身体充满力量。

最后，你需要控制食物的摄入量，避免暴饮暴食。这就像是战术部署，你需要精确地控制每一餐的食物量，不能让自己的血糖波动过大。你需要学会分辨饥饿和饱腹的感觉，不能让自己吃得过饱。

总体来说，饮食控制对糖尿病患者来说，就像是一场持久战。你需要有智慧和毅力，才能赢得这场战争。

运动锻炼

运动，这个词听起来就让人热血沸腾，仿佛身体里的能量被瞬间点燃。但是对糖尿病患者来说，运动可不仅仅是为了燃烧脂肪那么简单，它还有更重要的作用——降低血糖水平！是的，你没听错，运动可以帮助我们控制血糖，让我们的身体更加健康。

当然，选择适合自己的运动方式也很重要。对糖尿病患者来说，散步、慢跑、游泳都是不错的选择。这些运动不仅可以帮助你消耗热量，还可以增强身体代谢能力，提高心肺功能。而且，这些运动都不需要特别的场地和设备，随时随地都可以进行。

不过，虽然运动对糖尿病患者有很多好处，但也不能过度运动。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，并逐渐增加运动时间和强度。这样可以让你身体逐渐适应运动的负荷，避免因过度运动而导致身体受伤或者血糖波动过大。

运动是一种非常有效的降糖方法，而且还有很多其他的健康益处。因此，不管是不是糖尿病患者，我们都应该养成良好的运动习惯，让身体更加健康！

药物治疗

通常，提及药物治疗，人们总会想到严谨的医疗程序。然而，如果我们换一个角度来看待这个问题，事情可能会变得有趣得多。设想一下，你的身体就像一个充满奇幻色彩的糖果屋，而血糖水平则是一群调皮捣蛋的小精灵，他们会在糖果屋里四处游荡，搞得一片狼藉。

首先，我们有口服降糖药。这些药物就像是那些勇敢的小精灵猎人，他们的目标是找到并捕捉那些在店里捣乱的小精灵。他们有很多种类型，有的喜欢直接对抗小精灵，有的则更喜欢悄悄地引诱它们离开。因此，你需要按照医生的建议，选择最适合你的小精灵猎人。

然后，我们有了胰岛素注射剂。这些药物就像是那些超级英雄，他们可以直接进入糖果店，把那些无法被口服降糖药捉住的小精灵一一击败。但是，他们需要你的帮助才能正确地执行任务。你需要定期检查血糖水平，就像是一个精准的指挥官，告诉他们何时出击，何时撤退。

当然，这只是一个形象的比喻，真正的药物治疗过程会有些复杂和困难。但是，只要你按照医生的建议，正确使用药物，你就能够像那些勇敢的小精灵猎人和超级英雄一样，成功地控制自己的血糖水平。

值得注意的是，虽然药物治疗是控制血糖的重要手段，但它并不是唯一的方法。合理饮食和适当运动同样重要。因此，让我们一起努力，用最全面的方式，去控制我们的血糖吧！

定期监测血糖

定期监测血糖是糖尿病患者管理病情的重要手段。通过定期测量血糖，患者可以了解自己的血糖控制情况，及时调整饮食、运动和药物治疗方案，预防并发症。

首先，定期监测血糖可以帮助患者了解自己的血糖水平。正常人的空腹血糖应该在3.9毫摩尔/升~6.1毫摩尔/升，餐后2小时血糖应小于7.8毫摩尔/升。如果患者的血糖水平超过这个范围，就需要采取措施进行调整。

其次，定期监测血糖可以帮助患者及时发现并处理低血糖或高血糖的情况。低血糖是指血糖水平低于正常范围，可能会导致头晕、乏力、出汗等症状。高血糖是指血糖水平高于正常范围，可能会导致口渴、多尿、视物模糊等症状。如果患者出现这些症状，就需要及时测量血糖，并根据医生的建议进行处理。

最后，定期监测血糖还可以帮助患者评估自己的治疗效果。通过比较不同时间点的血糖水平，患者可以了解自己的血糖控制情况是否良好。如果发现血糖水平没有得到有效控制，就需要及时与医生沟通，调整治疗方案。

总之，定期监测血糖对于糖尿病患者来说非常重要。它可以帮助患者了解自己的血糖水平，及时发现并处理低血糖或高血糖的情况，评估自己的治疗效果。因此，糖尿病患者应该按照医生的建议，定期进行血糖检测，并根据实际情况调整治疗方案。

糖尿病是一种需要长期关注和管理的慢性疾病。通过合理的治疗和管理，糖尿病患者可以有效控制血糖水平，降低并发症的风险，过上健康的生活。

（作者供职于河南省南阳市社旗县中医院老年病科）

心肺复苏术在急诊科的应用

□刘士源

在工作岗位上突发心脏病的年轻人。面对这样的危机，医疗团队必须迅速行动，评估患者的意识与生命体征。一旦确定患者心脏停止跳动，立即展开心肺复苏术成为救援工作的关键步骤。

实施心肺复苏术的第一步是判断现场环境是否安全。确保在进行急救时，施救者和患者不会受到进一步的伤害。接下来，需要迅速判断患者是否有意识。可以通过轻拍患者双肩并大声呼喊来确认。如果患者没有反应，应立即检查呼吸，观察胸部是否有起伏，同时将耳朵贴近患者口鼻感受是否有气流呼出。

确认患者心搏骤停后，应立即呼叫急救团队，并开始进行胸外按压。按压的位置在两乳头连线中点、胸骨中下段。施救者将一只手掌根部放在按压部位，另一只手的手掌压在前者手背上，双手交叉相扣，手指翘起不接触胸壁。按压

时，上身前倾，双臂伸直，垂直向下用力，按压频率为100次/分钟~120次/分钟，按压深度为5厘米~6厘米。每按压30次，进行2次人工呼吸，这是一个循环。

在进行人工呼吸之前，必须确保患者的呼吸道是畅通无阻的。这可以通过移除口腔和鼻腔内的异物和分泌物来完成，以保障呼吸通道的开放。在进行人工呼吸时，救援者需用拇指和食指轻轻捏住患者的鼻孔，接着自行深吸一口气。确保患者气道畅通无阻的前提下，救援者将嘴唇紧贴患者的嘴巴，并缓慢吹入一口气，这个过程至少要持续1秒种，同时密切观察患者胸部是否有呼吸起伏。进行两次人工呼吸后，应立即恢复胸外按压的步骤，交替进行这两种急救措施，直到医务人员到场接替治疗，或者患者重新开始自主呼吸和心跳。

在急诊科，医务人员在执行心肺复苏术时，会密切监测患者的反

应和生命体征。除了基本的按压和呼吸操作，他们会同时使用除颤仪等设备。如果患者出现了可除颤心律，如室颤或无脉性室速，及时进行电除颤是提高心肺复苏成功率的关键。

使用除颤仪时，需要迅速且精准地进行操作。要先将电极片正确地贴附在患者的胸部，并选择合适的能量级别。紧接着，启动放电装置。每一次除颤都充满重启生命的可能性，有望促使心脏重新开始自主跳动。

心肺复苏术不仅是一种医疗操作，它体现了对生命的尊敬与不懈追求。每一次按压胸骨，每一次吹入生命之气，都承载着医护人员对生命的深切期望和坚持不懈。

心肺复苏术的成功并不完全取决于医疗人员的技能和努力。事实上，普通民众对心肺复苏术知识的熟悉度同样扮演着至关重要的角色。当一个人的心脏突然停止跳动

时，如果周围的人能够立即实施心肺复苏术，而不是仅仅等待救护车到来，那么患者的生存概率将显著增加。因此，社区、学校、企业等都应该积极开展相关的培训和教育活动，让更多的人了解心肺复苏术的基本原理和操作方法。这不仅是对他人生命的尊重和保护，也是对自己和家人的一份责任。

随着技术的不断发展，心肺复苏领域也迎来了新的突破。专家们正致力于发掘更高效的按压技术、革新除颤设备以及研究新的药物治疗策略，目的是提升心肺复苏的成效和改善患者的恢复状况。

心肺复苏术不仅凸显了生命的脆弱，也反映了人类对生命的敬仰与关怀。我们有责任共同宣传这项技术，让更多的人群掌握这项技能，为宝贵的生命争取更多生存的可能和期望。

（作者供职于广西壮族自治区博白县人民医院）

肺癌的早期筛查与预防

□张瑞雨

由于早期肺癌症状不明显，许多患者在确诊时已处于中晚期，治疗难度大且预后不佳。因此，了解肺癌的早期筛查与预防措施非常重要。

肺癌的危险因素

吸烟 吸烟是肺癌的主要因素，烟草中含有多种致癌物质，长期吸烟可导致肺癌发病率显著增加。有研究结果表明，约85%的肺癌患者与吸烟或长期暴露在二手烟环境中有关。

职业暴露 长期接触有害物质、有害气体，如石棉、砷、铬、镍等，也会增加肺癌的发病风险。

遗传因素 遗传因素在肺癌的发病中起着重要作用，家族中有肺癌病史的人群发病率较高。

肺部疾病 患有慢性阻塞性肺疾病（COPD）、肺结核等肺部疾病的人群肺癌的发病风险也会增加。

空气污染 长期生活在空气质量差的地区可能增加患肺癌的风险。

肺癌的早期筛查

低剂量螺旋CT（LDCT） LDCT是一种安全、有效的肺癌筛查方法。与传统的胸部X线片相比，LDCT能够

更早地发现肺部的微小病灶，有助于早期诊断和治疗。

胸部X线片 虽然胸部X线片的敏感性较低，但在一些不具备LDCT条件的地区，胸部X线片仍可作为肺癌筛查的初步手段。

癌症标志物检测 血清肿瘤标志物检测，如癌胚抗原（CEA）、神经元特异性烯醇化酶（NSE）等，有助于肺癌的早期诊断。

痰液细胞学检查 通过痰液细胞学检查，对于部分中央型肺癌，可以发现痰液中的癌细胞，从而诊断肺癌。但这种方法对早期肺癌的敏感性较低。

支气管镜检查 对于可疑肺癌患者，可通过支气管镜直接观察气道内的异常情况。

肺癌的预防

戒烟 吸烟是肺癌的主要危险因素，戒烟可以显著降低肺癌的发病风险。同时，避免二手烟的危害也非常重要。

减少有害物质暴露 避免长期接触有害物质，如石棉、放射性物质等。在工作和生活中，加强防护措施，降低

肺癌发病风险。

健康饮食 保持均衡的饮食，多摄入新鲜蔬菜和水果，有助于降低肺癌的发病风险。

适量运动 加强体育锻炼，增强体质，提高免疫力，有助于预防肺癌。

定期体检 对于肺癌高危人群，如长期吸烟者、有肺癌家族史者等，应定期进行肺癌筛查，以便早期发现和治疗。

早期肺癌的治疗

手术治疗 对于早期肺癌，手术切除是首选治疗方法，包括楔形切除、肺叶切除等。

放疗 对于不能手术或拒绝手术的患者，可选择立体定向放疗等精确放疗技术。

化疗 对于部分早期肺癌患者，可考虑术前或术后辅助化疗。

靶向治疗 针对特定基因突变的肺癌患者，可使用相应的靶向药物进行治疗。

免疫治疗 通过激活患者自身的免疫系统来攻击肿瘤细胞。

（作者供职于河南省内黄县人民医院呼吸与危重症医学科）

血液常规检验在贫血诊断中的作用

□杨旭宁

什么是贫血

贫血是指血液中红细胞数量或质量不足，导致身体组织缺氧的一种疾病。红细胞是负责运输氧气的关键细胞，一旦红细胞数量减少或功能受损，身体各部位就无法获得充足的氧气，从而引发一系列症状。

血液常规检验的重要性

血液常规检验，简称血常规，是评估血液健康状况的基础检查之一。通过检测血液中的红细胞、白细胞、血小板等成分的数量和质量，医生可以初步判断是否存在贫血及其类型，为后续治疗提供重要依据。

贫血的诊断

血红蛋白与红细胞计数 血红蛋白是红细胞内负责运输氧气的蛋白质，其含量直接反映了红细胞的携氧能力。在血常规检验中，血红蛋白的降低是贫血的主要标志之一。正常情况下，成年男性血红蛋白浓度应大于120克/升，女性应大于110克/升。如果血红蛋白浓度低于这些标准，就可能存在贫血。

红细胞计数也是判断贫血的重要指标之一。红细胞数量的减少同样会

导致身体缺氧。在血常规检验中，医生会关注红细胞计数的具体数值，并结合血红蛋白浓度进行综合判断。

红细胞形态学检查 除了数量和血红蛋白含量外，红细胞的形态也是判断贫血类型的重要依据。红细胞形态学检查主要观察红细胞的大小、形态、染色和结构是否异常。如缺铁性贫血患者的红细胞通常较小且中央淡染区扩大；而巨幼红细胞性贫血患者的红细胞则较大且形态不规则。

白细胞与血小板计数 虽然白细胞和血小板与贫血的直接关系不大，但它们的计数结果也能为贫血的诊断提供一定线索。例如，某些类型的贫血可能伴随白细胞或血小板的异常变化。

贫血的治疗

病因治疗 贫血的治疗首先要针对病因进行。例如，缺铁性贫血是由于体内铁元素不足引起的，因此治疗的关键是补充铁剂；而巨幼红细胞性贫血则是由叶酸和维生素B₁₂缺乏所致，需要补充相应的营养物质。

对症治疗 在针对病因治疗的同时，还需要根据患者的具体症状进行对症治疗。例如，对于重度贫血患者，

可能需要输血以迅速提升血红蛋白水平；对于伴有明显感染症状的患者，则需要使用抗生素等药物进行治疗。

生活方式调整 除了药物治疗外，患者还需要注意生活方式的调整。保持均衡的饮食、充足的睡眠、适量的运动等都有助于改善贫血症状。特别是饮食方面，应多摄入富含铁元素、叶酸和维生素B₁₂的食物，如瘦肉、动物肝脏、绿叶蔬菜等。

注意事项

定期体检 定期进行血常规检查可以及时发现贫血等血液问题，避免病情恶化。

遵医嘱治疗 一旦确诊贫血，患者应严格按照医生指导进行治疗，切勿自行停药或更改治疗方案。

观察症状变化 在治疗过程中，患者应密切关注自身症状的变化，并及时向医生反馈以便调整治疗方案。

避免诱发因素 对于已知的贫血诱发因素（如营养不良、慢性疾病等），患者应积极采取措施进行预防和控制。

（作者供职于河南省荣康医院医学检验科）

急诊护士教你外伤后如何急救止血

□程晓丹

近心端，上肢出血选上臂上1/3处，下肢则在大腿中上部。绑扎时需确保松紧适宜，既能有效阻断血流又不影响远端血液循环。使用后务必记录时间，每隔40分钟~60分钟需松开一次，每次松开持续5分钟~10分钟，以避免长时间绑扎导致肢体坏死。

静脉出血的急救止血

加压包扎法 准备无菌纱布、绷带或干净的毛巾、手帕等材料，将无菌纱布或干净布料完全覆盖伤口。随后，在伤口上方用绷带或布料施加适当压力进行包扎，注意避免过紧影响血液循环，防止过松导致止血无效。最后，用胶带或绷带固定包扎物，确保其稳固不脱落。

抬高患肢 如果可能的话，将受伤部位抬高至心脏水平以上，以减少血液流动和出血。

毛细血管出血的止血

清洁伤口 用流动的清水或生理盐水轻轻清洗伤口周围的污物，然后用无菌纱布或干净的布料轻轻覆盖伤口。

消毒包扎 如果伤口较小且不深，可以使用碘伏等消毒液对伤口进行消毒，然后用创可贴或无菌纱布包扎。

注意事项

保持冷静 遇到外伤出血时，首先要保持冷静，不要惊慌失措。迅速评估出血情况，并采取合适的止血措施。

及时呼救 如果出血量大或自己无法处理，应立即拨打急救电话，请求专业医护人员前来救治。

避免污染 在处理伤口时，要注意避免使用脏毛巾、脏衣服等可能污染伤口的物品。最好使用无菌纱布或干净的布料。

定期观察 止血后，要定期观察伤口情况，检查是否有再次出血或感染迹象。如有异常，应及时就医处理。

补充体液 对于大量失血的患者，应及时补充体液，以防休克。可以饮用一些含电解质的饮料或温开水。

（作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院）

中医智慧在老年慢病管理中的应用

□杨渤

在老年人群中，高血压病、糖尿病、心脏病等慢性疾病不仅需要长期的治疗与康复，更需要在日常生活中通过科学的饮食来调养身体。

中医养生理念与老年慢病管理

中医养生强调“治未病”，即通过调节人体阴阳平衡、增强正气来预防疾病的发生与发展。对于老年人而言，随着年龄的增长，身体机能逐渐衰退，阴阳平衡易被打破，正气减弱，更易受到慢性疾病的侵袭。因此，运用中医养生理念进行慢病管理，不仅能够缓解症状，还能提高老年人的生活质量。

中医智慧在老年营养餐桌上的应用

五谷为基 中医倡导“五谷为养”，即主食应以五谷杂粮为主，这些食物富含碳水化合物，是身体能量的重要来源。对于老年人来说，每天摄入适量的谷薯类食物（如燕麦、玉米等），不仅能提供足够的能量，还能促进肠道蠕动，预防便秘。此外，杂粮中的膳食纤维有助于降低血糖、血脂，对糖尿病患者尤为有益。

荤素搭配 中医讲究“食饮有节”，即饮食要适量、均衡。在老年营养餐桌上，应确保荤素搭配合理，既要有足够的蛋白质来源，又要多吃新鲜蔬菜和水果，以补充维生素、矿物质和膳食纤维。如鸡肉、鱼肉等白肉富含优质蛋白，且脂肪含量较低，适合老年人食用；西兰花、菠菜等深色蔬菜则富含维生素和矿物质，有助于提高免疫力。

药食同源 中医有“药食同源”之说，许多食物本身就具有药用价值。在老年营养餐桌上，可以适当加入一些具有养生保健功效的中药材，如人参、黄芪、当归等，以补气养血、增强体质。

顺应时节 中医养生强调顺应自然规律，根据季节变化调整饮食。春季宜养肝，可多吃菠菜、韭菜等绿色蔬菜；夏季宜养心，可适量食用苦瓜、西瓜等清热解暑的食物；秋季宜养肺，可多吃梨、百合等润肺生津的食物；冬季宜养肾，可多吃羊肉、核桃等温补肾阳的食物。

中医智慧在老年慢病管理中的具体实践

高血压患者的饮食调养 高血压病患者应遵循低盐、低脂的饮食原则。在餐桌上，应减少咸菜、腌制品等高盐食物的摄入量；选择瘦肉、鱼、豆制品等低脂优质蛋白；适当吃芹菜、香蕉等富含钾的食物。此外，肝阳上亢体质还可以用菊花、天麻泡茶饮用，以辅助降压。

糖尿病患者的饮食管理 糖尿病患者需严格控制饮食，遵循“总量控制、少量多餐、定时定量”的原则。在餐桌上，应选择低糖、低淀粉、高纤维的食物；主食应以粗粮为主，多吃绿叶蔬菜，适量摄入优质蛋白质。同时，可以用枸杞子、黄芪等中药材泡茶饮用，以辅助调节血糖。

心脏病患者的饮食调养 心脏病患者应避免高脂肪、高胆固醇的食物摄入量，以防血脂升高加重心脏负担。在餐桌上，应多吃鱼类、豆制品等富含不饱和脂肪酸的食物；多吃新鲜蔬菜和水果以补充维生素和矿物质。

（作者供职于广东省汕头市第二人民医院老年医学科）