糖尿病早期症状与科学预防

□孙兰芳

糖尿病作为一种常见的慢性代谢性疾病，严重威胁人们的健康。了解其早期症状，有助于及时发现并治疗；掌握科学的预防方法，则能降低患病风险。

糖尿病的早期症状

多饮多尿：糖尿病早期，由于血糖水平升高，身体会通过排尿排出多余的糖分，导致尿量增多。夜晚时，这一症状通常会加剧，进而引起身体缺水，引发口渴和多饮的症状。

体重下降：糖尿病患者体内胰岛素分泌不足或胰岛素作用缺陷，身体无法有效利用葡萄糖，细胞能量不足，大脑会发出饥饿信号，使人食欲增加，进食量增多。虽然糖尿病患者食欲增加，但是由于葡萄糖无法被充分利用，身体会转而分解脂肪和蛋白质来提供能量，导致患者体重下降。

疲劳乏力：由于血糖无法正常进入细胞提供能量，身体会感到疲劳和乏力。患者可能会在日常活动中容易感到疲倦，即使休息后也难以恢复精力。

视物模糊：高血糖可能导致眼睛晶状体的肿胀，从而引起视物模糊。患者可能会在看东西时感觉不清晰，尤其是在阅读或看远处物体时。这种症状可能是暂时的，但随着病情的发展，如果不及时治疗，可能会对视力造成更严重的影响。

皮肤干燥瘙痒与感染风险增加：糖尿病患者的皮肤可能会变得干燥和瘙痒，尤其是在手脚部位。这是因为血糖升高，可能会刺激皮肤神经末梢。同时，高血糖会影响患者免疫系统的功能，使身体更容易感染细菌和病毒，从而引起反复感染的症状，如皮肤感染、泌尿系统感染等。

伤口愈合缓慢：高血糖会影响血液供应和细胞功能，导致伤口愈合缓慢。患者可能会发现，身上的一些小伤口，如划伤、擦伤等，愈合时间比正常情况要延长很多。

科学预防方法

合理饮食：饮食调整是预防糖尿病的重要方法。建议以清淡饮食为主，少放油、盐、糖等调料。尽量不吃含糖量高的食物，多吃富含膳食纤维的粗粮，多吃新鲜的蔬菜，有助于控制血糖。

适度运动：患者适度进行体育活动可以增加外周组织对胰岛素的敏感性，改善血糖的代谢，降低体重。因此，预防糖尿病需要积极进行适度的体育运动。

保持良好的作息习惯与心理状态：熬夜会导致身体抵抗力下降，增加糖尿病的风险。因此，需要保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间。同时，要保持良好心理状态，减轻精神压力。患者要学习放松的技巧，如冥想、深呼吸、瑜伽等，减轻精神压力。

定期体检：定期进行血糖、血压、血脂等检查，有助于及时发现血糖异常情况，并采取相应措施。特别是有糖尿病家族史、超重或肥胖、高血压、高血脂等高危人群，应增加检查频率，建议每年至少检测一次血糖。

控制体重与戒烟限酒：肥胖是糖尿病的重要危险因素，尤其是腹型肥胖（男性腰围≥90厘米，女性腰围≥85厘米），通过合理饮食和运动将体重控制在正常范围。此外，吸烟会损害血管内皮细胞，影响胰岛素的正常功能，增加糖尿病及并发症的风险。过量饮酒会干扰糖代谢，导致血糖波动，还可能引发肝脏损伤。

糖尿病的早期症状可能并不明显，容易被忽视，但一旦出现上述症状，应及时就医进行检查。同时，通过合理饮食、适度运动、保持良好作息与心理状态、定期体检、控制体重与戒烟限酒等科学预防方法，可以有效降低糖尿病的患病风险。我们每个人都应该关注自己的健康，积极预防糖尿病，享受健康的生活。

（作者供职于山东省诸城市人民医院）

甲状腺结节与内分泌平衡

□肖 艳

在日常门诊中，经常有患者忧心忡忡地前来询问："医生，我脖子上摸到个小疙瘩，是不是内分泌失调了，是甲状腺结节吗？"确实，脖颈上出现的"小疙瘩"常常让大家心生疑虑，今天咱们就来好好聊聊甲状腺结节和内分泌失调之间的关系。

甲状腺结节究竟是什么

甲状腺位于我们脖颈前方，形状如同蝴蝶，是人体最大的内分泌腺体，负责分泌甲状腺激素，调节人体的新陈代谢、生长发育等诸多重要生理功能。甲状腺结节，简单来说，就是甲状腺内出现的一个或多个结构异常的团块。这些团块可以是实性的，也可以是囊性的，或者两者混合存在。

甲状腺结节在人群中非常常见，根据《甲状腺疾病筛查与诊断指南》，甲状腺结节的超声检出率在成年人中为20%～76%。不过，值得庆幸的是，大多数甲状腺结节都是良性的；对于无症状的甲状腺结节，恶性的风险为5%～15%。

内分泌失调与甲状腺结节的关系

内分泌系统是一个庞大而复杂的网络，各个内分泌腺体之间相互协调、相互制约，共同维持人体内环境的稳定。甲状腺作为内分泌系统的重要成员，其功能状态受到内分泌系统的影响。

当内分泌失调时，如长期的精神压力过大、睡眠不足、不健康的饮食习惯等，都可能导致下丘脑—垂体—甲状腺轴的功能紊乱。下丘脑和垂体就像甲状腺的"上级领导"，它们分泌的激素会调节甲状腺激素的合成和分泌。一旦这个调节过程出现问题，甲状腺就可能过度增生，从而形成结节。

此外，一些内分泌疾病也可能与甲状腺结节有关。例如，多囊卵巢综合征患者常常伴有胰岛素抵抗和高胰岛素血症，而胰岛素水平的异常可能会影响甲状腺细胞的生长和分化，增加发生甲状腺结节的风险。

发现甲状腺结节后该怎么办

如果在脖颈上摸到了"小疙瘩"，或者通过体检发现了甲状腺结节，先不要惊慌。首先要找内分泌科医生进行详细的评估。医生会结合患者的病史、症状、体征及相关的检查结果，来判断结节的性质。

甲状腺结节的治疗与预防

对于良性且较小的结节，如果没有引起明显的症状，一般不需要特殊治疗，只要定期复查超声和甲状腺功能即可。如果结节较大，压迫了周围的气管、食管或神经，导致出现呼吸困难、吞咽困难或声音嘶哑等症状，或结节怀疑为恶性，就需要考虑手术治疗。此外，对于甲状腺功能异常的结节，还需要根据具体情况进行相应的药物治疗。

预防甲状腺结节，关键在于保持良好的生活习惯和内分泌平衡。首先，要合理饮食，保证碘的适量摄入。其次，要避免接触放射性物质，尽量减少头颈部的放射性照射。再者，要学会缓解压力，保持心情舒畅，保证充足的睡眠，这些都有助于维持内分泌系统的稳定。

脖颈上的"小疙瘩"并不一定就是内分泌失调的直接预警信号，但它确实提醒我们要关注甲状腺的健康。了解甲状腺结节的相关知识，做到早发现、早诊断、早治疗，才能更好地守护我们的健康。

（作者供职于山东省淄博市周村区人民医院）

产后的护理要点

□高文文

在经历了孕期的漫长等待和分娩的艰辛后，产妇终于迎来了宝宝的降生。然而，产后护理同样重要，它不仅关系身体的恢复，还直接影响母婴健康。以下是一些产后护理的关键要点，希望能为产妇提供实用的指导。

身体护理

伤口护理：对于顺产侧切伤口，需要保持伤口清洁干燥，每天用温水清洗外阴部，避免感染。如厕后，可用清水冲洗伤口并轻轻擦干，以保持伤口清洁干燥；同时，穿着宽松透气的内裤，可减少对伤口的摩擦。若伤口出现红肿、疼痛加剧或流脓，产妇需要及时就医。对于剖宫产的产妇，腹部伤口的护理同样重要。术后要避免伤口沾水，按时更换敷料。一般术后给予皮内缝合，无须拆线，但需要根据产妇自身体质情况调整。伤口愈合期间，避免剧烈运动，防止伤口裂开。

子宫恢复：产后子宫恢复是身体自我修复的重要过程。宫缩带来的疼痛是正常的，但若疼痛过于剧烈，可咨询医生采取缓解措施。同时，要观察恶露的情况。恶露是产后子宫内膜脱落的组织和血液排出体外的现象，一般会持续4周～6周。其颜色会从鲜红色逐渐变为粉红色、淡黄色，最后变成白色或无色。若恶露量过多、有异味或颜色异常，可能是子宫恢复不良或感染的迹象，产妇需要及时就医。

乳房护理：正确的哺乳姿势和手法，可以避免乳房胀痛和乳腺炎等问题。哺乳前，产妇要用温水清洗乳房，轻轻按摩以促进乳汁分泌。哺乳时，产妇要确保宝宝的嘴巴含住乳头和大部分乳晕，避免乳头被咬伤。哺乳后，涂抹乳汁或乳头护理霜，可以保持乳头滋润。若乳房胀痛，可适当按摩或冷热敷缓解不适。若乳房出现红肿、硬块、疼痛加剧，可能是乳腺炎的早期症状，产妇需要及时就医并继续哺乳，避免乳汁淤积加重病情。

心理护理

产后抑郁是许多产妇可能面临的问题，其原因包括激素水平的变化、身体的不适及照顾新生儿的压力等。产后抑郁会影响产妇的心理健康，并对母婴关系产生不良影响。产妇要多与家人、朋友交流自己的感受，释放负面情绪。家人则要给予产妇充足的理解和支持，分担照顾宝宝的任务。若产妇出现情绪低落、焦虑、失眠、食欲缺乏等症状且持续时间较长，影响到日常生活时，应及时寻求心理医生的帮助。

营养与休息

产后，产妇需要充足的营养来恢复体力，满足哺乳的需求。产妇饮食应多样化，保障营养均衡，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类、蔬菜和水果等。同时，产妇要多喝水，保持水分平衡。产后初期，产妇身体虚弱，需要充足的休息。家人应分担照顾宝宝的任务，让产妇在宝宝睡觉时也能休息。产妇可利用白天的时间适当小睡片刻，补充精力。

坚持适度运动

产后适度运动，有助于产妇身体恢复和身材重塑。一般在产后6周左右，产妇的身体状况逐渐稳定，此时可以开始进行一些简单的运动，如产后瑜伽、散步等。这些运动可以增强肌肉力量，改善血液循环，促进新陈代谢；但运动强度和时间需要循序渐进，避免过度劳累。运动前最好咨询医生的意见，根据身体状况选择适合的运动方式。

产后护理是一项系统而细致的工作，需要产妇和家人共同努力。希望以上这些提醒能为产妇的产后恢复提供有益的指导，帮助产妇更好地度过这段特殊的时期。愿每一位产妇都能在家人温暖的陪伴与精心的照料下，顺利恢复健康，开启全新的育儿旅程，拥抱幸福美满的家庭生活。

（作者供职于山东省郓城县人民医院）

关节镜如何"加固"踝关节

□周海涛

崴脚，这个看似平常的小意外，却可能成为困扰许多人的"老大难"问题。据统计，约30%的人群曾经历过踝关节反复扭伤，其中不乏运动员、运动爱好者，甚至日常行走时稍有不慎就可能中招。很多人认为崴脚只是"小事"，休息几天就能恢复，但若韧带损伤未得到及时处理，可能埋下反复崴脚、关节不稳的隐患。今天，我们就来聊聊反复崴脚的原因，以及关节镜手术如何通过微创技术为踝关节"加固"。

踝关节为何反复"闹脾气"

踝关节是人体负重最大的关节之一，日常行走、跑跳都离不开它的稳定支撑。然而，正是这个"劳模"关节，却容易因各种原因"闹脾气"。

韧带松弛：崴脚的"后遗症"

踝关节周围有多组韧带，如同"橡皮筋"一样维持关节稳定。首次崴脚后，若患者未充分休息或治疗，韧带可能因过度拉伸而松弛，失去原有的支撑作用。这就好比门框的铰链松动，门自然容易晃动。研究结果显示，约40%的踝关节扭伤患者会发展为慢性不稳，反复崴脚。

肌肉力量不足：保护伞"漏风"

小腿三头肌、胫前肌群等肌肉是踝关节的"天然护盾"。若长期缺乏运动，肌肉力量不足，就无法有效缓冲外力冲击。例如，穿高跟鞋时，足部肌肉长时间处于紧张状态，力量逐渐减弱，崴脚风险随之升高。

足部结构异常：先天"短板"

扁平足、高弓足、足内翻或外翻等结构异常，会改变足部受力分布。以扁平足为例，足弓塌陷会导致踝关节内侧韧带承受更大的压力，长期下来可能引发韧带松弛。

运动不当与鞋子不合适：外因"推手"

运动姿势错误（如打篮球突然转向时脚踝过度内翻）、鞋子支撑性不足（如软底鞋无法提供稳定支撑），都会增加崴脚风险。

韧带损伤：崴脚后的"隐形危机"

崴脚后，若出现以下症状，需要警惕韧带损伤：

肿胀与淤青：韧带撕裂会导致局部出血，形成皮下淤斑。

疼痛与压痛：活动时疼痛加剧，按压踝关节外侧（距腓前韧带位置）时疼痛明显。

关节不稳：感觉踝关节"发软"，不敢用力，甚至出现跛行。

活动受限：踝关节屈伸、内外翻幅度减小。

若韧带完全断裂，可能触摸到局部凹陷，需要通过磁共振（MRI）检查明确损伤程度。中日友好医院运动医学科副主任医师陈星佐指出："韧带损伤后，若未及时制动或修复，可能导致关节松弛，形成恶性循环。"

关节镜手术

微创"加固"踝关节的利器

对于反复崴脚、韧带松弛的患者，关节镜手术已经成为一种主流治疗方案。其原理是通过微创技术，直接观察并修复关节内损伤，恢复关节的稳定性。

手术原理：微创与精准结合

关节镜手术通过在踝关节周围打2个~3个约5毫米的小孔，插入关节镜（带光源的微型摄像机）和手术器械。医生通过显示器实时观察关节内部结构，精准定位损伤部位，进行韧带修复、软骨清理等操作。相较于传统开放手术，关节镜手术具有创伤小、出血少、术后疼痛轻、恢复快等优势。关节镜手术视野清晰，能够全方位探查关节腔，避免遗漏隐蔽性损伤，同时减少对周围组织的干扰，降低感染风险。

手术过程：分步修复损伤

探查与清理：用关节镜探查关节腔，清理游离体（如骨折碎片）、增生滑膜等病变组织。关节镜如同医生的"第三只眼"，可深入关节内部，清晰显示软骨、韧带、滑膜等结构，甚至能发现早期软骨磨损等细微病变。在清理过程中，医生会使用射频刀头或刨削器，精准清除病变组织，同时避免损伤正常结构。

韧带修复：若韧带部分撕裂，可采用缝合技术进行修复；若完全断裂，则需要用锚钉将韧带重新固定在骨头上。现代关节镜手术常使用带线锚钉，将缝线固定在骨隧道内，再缝合断裂的韧带，模拟韧带的自然解剖结构，促进韧带愈合。这种技术不仅牢固可靠，还能减少并发症。

软骨修复：对于软骨损伤，可采用微骨折技术（在软骨缺损处钻孔，促进骨髓细胞生成修复组织）或软骨移植。微骨折技术通过刺激骨髓间充质干细胞分化，形成纤维软骨修复缺损，操作简单，适用于较小面积的软骨损伤；对于大面积损伤，则需要考虑自体软骨细胞移植或骨软骨移植，以恢复关节面的光滑度。

固定与融合：严重关节不稳时，可能需要用螺钉或克氏针固定关节，或进行距下关节融合术（恢复足弓结构）。对于严重踝关节关节炎或畸形患者，距下关节融合术可有效缓解疼痛，改善步态。手术通过融合距骨和跟骨，消除关节活动，从而恢复足弓的稳定性。随着生物力学研究和内固定技术的发展，融合术的成功率和患者满意度不断提高。

术后恢复：科学康复是关键

轻度损伤：术后1周可拄拐下床，但需要避免负重；3周~4周后可逐渐恢复日常活动。早期康复以控制肿胀、缓解疼痛为主，可进行踝关节被动活动度练习，如使用弹力带进行轻柔的背伸、跖屈训练。随着疼痛减轻，逐渐过渡到主动活动，如抗阻勾脚、绷脚练习，增强小腿的肌肉力量。

严重损伤：患者一般需要2个月~3个月才能康复，期间要佩戴支具，并在医生指导下进行康复训练（如踝关节背伸、跖屈练习）。对于接受韧带重建或软骨修复的患者，术后要佩戴支具4周~6周，限制关节活动，促进组织愈合。康复训练要循序渐进，从等长收缩开始，逐渐过渡到等张收缩、抗阻训练，最后进行平衡和本体感觉训练，全面恢复关节功能。

注意事项：术后早期冷敷，抬高患肢以减轻肿胀；避免剧烈运动，定期复查，评估关节的稳定性。术后6周内避免完全负重，可借助拐杖或助行器行走。定期复查X线片或MRI，评估韧带愈合、软骨修复情况，及时调整康复计划。同时，注意预防下肢深静脉血栓形成，可进行踝泵运动、穿戴弹力袜等。

预防复发：从日常细节做起

加强肌肉训练：通过提踵（踮脚尖）、弹力带抗阻训练等，增强小腿的肌肉力量。

选择合适的鞋子：在运动时穿支撑性好的运动鞋，在日常生活中避免长时间穿高跟鞋。

佩戴护具：运动时佩戴踝关节支具，提供额外支撑。

改善足部结构：扁平足患者可定制矫形鞋垫，恢复足弓功能。

（作者供职于北京市隆福医院骨科）

心肌梗死防治的中医智慧

□曹欣坤

当现代医学用支架和溶栓药物与死神赛跑时，有着千年积淀的中医也在探索对抗心肌梗死的独特路径。"回阳救逆"作为中医急救理论的核心，蕴含着先人对抗致命急症的智慧结晶，其理念不仅能用于抢救，更能帮助我们从日常生活中预防心肌梗死。

中医急救方法

当急性心肌梗死发作时，中医的"回阳救逆"原则能够发挥关键作用。"回阳救逆"，即通过温补阳气、驱散寒邪，恢复机体的阳气和功能，使濒临衰竭的生命体征得以逆转。在中医急救中，常选用具有温阳散寒、"回阳救逆"功效的药物，如附子、干姜、肉桂等。这些药物能够迅速提升人体阳气，改善心脏功能，缓解胸痛、心悸等症状。

早发现早干预

心肌梗死并非毫无征兆，了解其发病前的预警信号，对于及时救治非常重要。中医强调"治未病"，即在疾病发生之前进行预防。心肌梗死发病前，患者常会出现一些典型症状，如胸痛突然加剧、疼痛性质由闷痛转为压榨性疼痛、疼痛范围扩大、持续时间延长、休息或含服硝酸甘油后难以缓解。此外，患者还可能出现心悸气短、大汗淋漓、面色苍白、四肢厥冷等症状。这些症状的出现，往往提示心阳受损，气血运行不畅；若不及时干预，病情可能迅速恶化。

从中医角度看，心肌梗死好发于中老年人，尤其是素体阳虚、寒邪内侵者。这类人群在寒冷季节或气温骤变时，更应提高警惕。此外，长期劳累、情绪激动、暴饮暴食等也是诱发心肌梗死的重要因素。因此，人们在日常生活中要注意劳逸结合，保持心情舒畅，避免过度劳累和情绪波动；饮食宜清淡，避免过食肥甘厚味，以免损伤脾胃，导致痰湿内生，阻碍气血运行。

注重日常预防

中医认为，阳气是人体生命活动的动力源泉，阳气充足则气血运行通畅，脏腑功能正常。因此，通过温阳保健，可以增强心脏功能，提高机体抵抗力，降低心肌梗死的发病风险。

在日常生活中，人们可以通过饮食调养来温阳。多吃一些温热性食物，如羊肉、牛肉、韭菜、桂圆等，这些食物能够温补阳气，增强体质。同时，避免食用过多生冷寒凉之物，以免损伤阳气。此外，适度的体育锻炼也是温阳保健的重要手段。如太极拳、八段锦等传统健身功法，动作柔和缓慢，能够调和气血，增强体质，尤其适合中老年人。

在起居方面，人们要注意保暖，尤其是心前区及背部。寒冷季节外出时，人们应穿戴保暖衣物，避免寒邪侵袭。同时，保持充足的睡眠，避免熬夜，因为熬夜会耗伤阳气，影响心脏功能。此外，情绪管理也不容忽视。中医认为，情志过极会损伤脏腑功能，导致气血运行不畅。因此，要保持心情平和，避免过度焦虑、抑郁等负面情绪。

总之，"回阳救逆"作为中医抢救心肌梗死的绝招，不仅体现了中医急救的独特智慧，也为日常预防提供了有效方法。掌握急救原则、警惕发病信号、注重温阳保健，我们能够更好地守护心脏健康，远离心肌梗死的威胁。

（作者供职于山东省烟台市中医医院）

科学护理 预防阴道炎复发

□王宣娥

阴道炎是常见的妇科疾病，主要表现为阴道分泌物异常、瘙痒、异味等症状。其护理需要从个人卫生、生活习惯、治疗依从性、心理调节及定期复查等方面综合进行。

保持私处清洁干燥
避免过度清洁

私处清洁是阴道炎护理的基础，但需要注意方法，避免破坏阴道微生态平衡。

清洁方法：每日用温水清洗外阴部，避免使用碱性或刺激性强的洗液。清洗时从前向后清洗，先清洗阴道口，再清洗肛门周围，防止肛周细菌污染阴道。

干燥措施：清洗后用干净柔软的毛巾轻轻擦干，或使用一次性洁阴湿巾。避免穿着潮湿的内裤或泳衣，保持局部通风。

内裤选择：优先选择纯棉、宽松的内裤，避免化纤材质。内裤需要每日更换，清洗后用开水烫洗并在阳光下暴晒。

遵医嘱规范用药
避免自行停药或滥用药物

阴道炎的治疗，需要根据病原体类型有针对性地选择药物。因此，患者要严格遵循医嘱。

用药原则：真菌性阴道炎，常用克霉唑栓、咪康唑栓等抗真菌药物，1个疗程一般为7～14天；滴虫性阴道炎，需要口服甲硝唑片，并联合甲硝唑栓阴道用药，伴侣需要同步治疗；细菌性阴道病，可使用克林霉素软膏或甲硝唑制剂，1个疗程7天左右。

注意事项：避免症状缓解后自行停药，需要完成全程治疗以防止复发。避免随意使用抗生素或激素类药物，以免破坏阴道菌群平衡。

调整生活习惯 增强免疫力

患者保持良好的生活习惯，有助于提高身体抵抗力，减少阴道炎复发风险。

饮食调理：增加富含维生素和矿物质的食物摄入量，如新鲜蔬菜、水果、全谷类食物。避免食用高糖、辛辣、刺激性食物，减少阴道内糖原含量，抑制病原菌繁殖。

作息规律：保证每日7小时～8小时睡眠，避免熬夜，维持内分泌平衡。

注意性生活卫生
避免交叉感染

不洁性生活是阴道炎传播和复发的重要途径，需要特别注意卫生管理。

性行为前清洁：双方需要清洗外阴部，避免将外界细菌带入阴道。

使用安全套：可有效减少性传播疾病的风险。

治疗期间禁止性生活：阴道炎治疗期间应避免性生活，防止交叉感染或加重炎症。

伴侣同治：滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎等需要伴侣同步检查和治疗，避免反复感染。

定期复查 关注病情变化

阴道炎易复发，定期复查可及时发现病情变化并调整治疗方案。

复查时间：症状消失后1周复查白带常规，确认病原体是否转阴；反复发作者，需要每3个月～6个月复查一次。

观察指标：分泌物颜色、气味、量是否正常，瘙痒、灼痛等症状是否缓解。

预防复发：避免长期使用护垫，防止局部潮湿。糖尿病患者需要控制血糖，减少阴道内糖原含量。

阴道炎的护理需要从清洁、用药、生活习惯、性生活卫生及复查等方面入手，避免陷入护理误区。患者应保持外阴部清洁干燥，遵医嘱规范用药，调整饮食和作息，注意性生活卫生，并定期复查。同时，保持良好的心态，避免焦虑，有助于患者恢复。

（作者供职于山东省烟台市莱阳中心医院）