

# 如何预防糖尿病并发症

□王学会

糖尿病作为一种常见的慢性疾病，已经严重影响了越来越多人的生活。控制血糖是糖尿病管理的核心，同时也是预防糖尿病并发症的关键。

## 血糖控制

**合理饮食** 合理饮食是控制血糖的基础。患者应根据自身情况，遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则，多摄入蔬菜、水果、全谷类食物，减少高糖、高脂食物的摄入。同时，保持定时定量的饮食习惯，避免暴饮暴食。

**规律运动** 规律运动有助于消耗体内多余的糖分，提高胰岛素敏感性，从而帮助控制血糖。患者可根据自身情况选择适合

的运动方式，如散步、慢跑、游泳等，并保持每周至少150分钟的中等强度运动量。

**药物治疗** 药物治疗是糖尿病治疗的重要手段。患者应在医生指导下，按时按量服用药物，包括口服降糖药、胰岛素等。同时，定期监测血糖，根据血糖情况调整治疗方案。

**定期监测** 定期监测血糖是控制血糖的关键环节。患者应定期进行空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白等指标的检测，以便及时了解血糖情况，调整治疗方案。

## 预防糖尿病并发症

**心血管并发症预防** 心血管并发症是糖尿病患者的常见

并发症。预防心血管并发症的关键在于控制血糖、血压、血脂等危险因素。患者应保持低盐、低脂饮食，适量运动，戒烟限酒，并在医生指导下使用降压、降脂药物。

**眼部并发症预防** 糖尿病视网膜病变是糖尿病患者的常见眼部并发症。预防眼部并发症的关键在于定期进行眼科检查，及时发现并治疗视网膜病变。同时，保持良好的血糖控制，降低眼部并发症的发生风险。

**肾脏并发症预防** 糖尿病肾病是糖尿病患者的严重并发症之一。预防肾脏并发症的关键在于控制血糖、血压，并定期进行肾功能检查。患者应注意避

免使用肾毒性药物，保持低盐、低蛋白饮食，以减轻肾脏负担。

**神经系统并发症预防** 糖尿病神经病变是糖尿病患者的常见神经系统并发症。预防神经系统并发症的关键在于保持良好的血糖控制，定期进行神经系统检查。同时，患者应保持充足的睡眠，避免过度劳累，以减轻神经系统负担。

**足部并发症预防** 糖尿病足是糖尿病患者的严重并发症之一，可能导致截肢等严重后果。预防足部并发症的关键在于保持良好的血糖控制，定期检查足部情况。患者应注意足部卫生，避免赤足行走，穿着合适的鞋袜，以减少足部损伤和感染的风险。

## 如何进行伤口引流管的护理

□姜芳

在我们日常生活中，可能会遇到各种伤口，而伤口引流管的正确护理对于伤口愈合和预防感染至关重要。在本文中我们将详细介绍如何进行伤口引流管的护理，以保障身体健康。

### 保持引流管的畅通

在伤口引流管的护理过程中，保持引流管的畅通非常重要。每日或定时检查引流管的通畅情况，并确保引流管未被挤压或扭曲。定期清洁引流管口，并不断观察引流效果，及时更换引流瓶。引流管的畅通对于成功引流至关重要，因为如果引流管被堵塞，将会导致渗出液在伤口内积聚，增加感染的风险。

### 定期更换引流瓶

引流管所连接的引流瓶需要定期更换，一般情况下每24小时更换一次。更换引流瓶时，需要严格遵守无菌操作。因为引流瓶在使用过程中容易受到细菌的污染，如果长时间不更换引流瓶，就会增加引流管的液体量来确定引流管的大小和材质。通常，较大的伤口需要较粗的引流管，而小伤口适合较细的引流管。此外，负压引流管适用于需要持续引流的伤口，而被动引流管则更适合短时间的引流。正确选择合适的引流管有助于提高

**正确选择合适的引流管** 当进行伤口引流管的护理时，首先需要正确选择合适的引流管。需要根据伤口的大小和需要引流的液体量来确定引流管的大小和材质。通常，较大的伤口需要较粗的引流管，而小伤口适合较细的引流管。此外，负压引流管适用于需要持续引流的伤口，而被动引流管则更适合短时间的引流。正确选择合适的引流管有助于提高

**注意防止引流管脱落** 伤口引流管一旦脱落，会导致伤口积血和感染，因此在护理过程中需要特别注意防止引流管的脱落。在更换引流瓶的时候，要确保引流管连接稳固。另外，在患者移动或翻身时，要谨慎地固定好引流管，避免引流管的脱落。

**避免引流管造成皮肤损伤** 在进行伤口引流管的护理时，要注意避免引流管对患者皮肤造成损伤。由于引流管需要长时间停留在患者的体内，如果固定不当或者使用不当，容易导致患者皮肤溃烂和破损。因此，在固定引流管的时候，要使用合适的固定材料，并且每日检查患者的皮肤情况，及时发现并处理引流管皮肤损伤的情况。

**正确的伤口引流管护理对于伤口愈合和健康至关重要。如果出现任何不寻常症状或情况，务必要及时与医生取得联系。伤口引流管的护理需要专业知识和精心照料，而正确的护理将有助于伤口早日康复。**

(作者供职于山东国欣颐养集团枣庄中心医院)

## 不可忽视的下肢动脉硬化闭塞症

□吴学涛

下肢动脉硬化闭塞症是一种严重的血管疾病，其对患者的生活质量和整体健康造成了严重的影响。目前，随着人们生活方式的变化和老龄化人口的逐渐增加，该病的发病率呈上升趋势，需要引起广泛的关注和了解。

### 什么是下肢动脉硬化闭塞症

下肢动脉硬化闭塞症是一种慢性疾病，由于动脉粥样硬化导致下肢动脉狭窄或闭塞，引起肢体缺血症状。这种疾病通常表现为下肢疼痛、发凉或感觉异常、肌肉无力或萎缩、爪状变形等症状。

下肢动脉硬化闭塞症的发病率约为10%，70岁以上人群的发病率更高，达到15%~20%。研究显示，下肢动脉硬化闭塞症患者中60%存在心脑血管疾病，而心脑血管疾病患者中40%存在下肢动脉硬化闭塞症。

### 如何治疗

**适当运动** 根据自己的身体状况进行适量的运动，如散步、太极拳等。运动可以增强免疫力，提高心肺功能。

**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒都会损害肺部和心脏的健康，患者应该戒烟限酒。

**预防感染** 患者应避免接触病原体，如流感病毒、细菌等。勤洗手，保持室内通风，避免去人群密集场所。

**失代偿期应对方法** 控制呼吸道感染 慢性肺心病患者常常因为呼吸道感染而

加重病情。因此，患者应该注意预防感染，增强免疫力，定期接种流感疫苗和肺炎疫苗。一旦出现呼吸道感染症状，应及时就医并遵医嘱治疗。

**控制呼吸衰竭** 慢性肺心病患者可能会出现呼吸衰竭的症状，如呼吸困难、发绀等。此时，患者应该注意休息，遵医嘱给予扩张支气管、祛痰等治疗，通畅呼吸道，改善通气功能。必要时使用呼吸机辅助呼吸。

**控制心力衰竭** 患者应该注意控制水和钠的摄入量，保持低盐饮食，避免过度劳累和情绪激动。对于改善呼吸功能、纠正缺氧和二氧化碳潴留

物性食物，如豆类、水果、蔬菜等）、降压、控糖、降血脂，以及适当的步行锻炼(每天坚持散步可增加侧支循环的形成，改善缺血)。

**药物治疗** 包括降脂药物(常用的药物有辛伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀等，所有下肢动脉硬化闭塞症患者，均应使用他汀类药物降脂治疗)、降压药物(小剂量开始，优先选择长效制剂，常用降压药物包括钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体阻滞剂、利尿剂和β受体阻滞剂)等。

**介入治疗** 经皮腔内血管成形术、动脉血栓内膜剥脱术、血管旁路移植术(自体大隐静脉、人工血管在阻塞段搭桥，针对主髂动脉病变可安排动脉旁路手术治疗，如果患者年龄过大，身体情况不佳，可实施解剖外旁路手术治疗)。

**手术治疗** 腰交感神经节切除术治疗。对于动脉主干出现广泛性闭塞的患者，无法实施旁路手术手术治疗，当静脉回流不能将血流

逆向到肢端，观察到肢端存在流出道、通畅动脉，及时安排动脉架桥术、无流出道可安排大网膜移植、远侧静脉动脉化术及交感神经切除术治疗。

### 如何预防

**控制危险因素** 对于高血压、高血脂、高血糖等下肢动脉硬化闭塞症的危险因素，应积极控制。

**调整饮食** 低盐、低脂、低糖的饮食有助于降低动脉硬化的风险，多食用富含维生素的食物，如新鲜蔬菜和水果，有利于预防动脉硬化。

**适当锻炼** 适当的运动可以促进血液循环，减轻血管负担，增强血管壁的弹性。建议进行适量的有氧运动，如散步、慢跑、骑车等。

**保暖** 注意肢体的保暖，尤其对于有动脉硬化的老年人，血管管腔的狭窄会导致肢体远端的供血不足，所以平时需要做好防护工作。

(作者供职于山东省泰安市第一人民医院)

## 胃肠健康，从日常饮食做起

□张英洁

胃肠健康对于人体整体健康至关重要，而日常饮食则是维护胃肠健康的关键所在。下面带大家了解，如何从日常饮食改变开始，来维护胃肠健康。

### 合理搭配食物

为了维护胃肠健康，首先要注重食物的合理搭配，保持营养均衡。食物中的营养成分是维持胃肠正常生理功能所必需的，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。合理搭配食物，使各种营养成分相互补充，对于预防胃肠疾病、促进胃肠健康具有重要意义。

### 增加膳食纤维摄入

膳食纤维是维护肠道健康的重要营养素。它能够增加粪便体积，促进肠道蠕动，从而防止便秘和肠道问题。膳食纤维还具有吸附作用，可以帮助清除肠道内的有害物质，减少肠道炎症等疾病的发生。在日常饮食中，可适当增加膳食纤维的摄入，如多吃蔬菜、水果、全麦类食品等。

### 摄入优质蛋白质

蛋白质是胃肠黏膜的主要成分，对于维持胃肠黏膜的结构和功能具有重要作用。在日常饮食中，应适量摄入优质蛋白质，如鱼、瘦肉、蛋、豆类等食物。同时，蛋白质的摄入量也要根据个人情况而定，过量摄入会增加胃肠道负担，反而对健康不利。

### 控制脂肪摄入

过多的脂肪摄入会增加胃肠负担，影响消化功能。饱和脂肪和反式脂肪更是与多种胃肠疾病的发生有关。在日常饮食中，应控制脂肪摄入，特别是动物脂肪和加工食品中的反式脂肪。选择健康的脂肪来源，如橄榄油、坚果等，有利于维护胃肠健康。

### 规律饮食

规律的饮食习惯有助于维护胃肠健康。定时定量进食，可以让胃肠道适应一定的饮食节奏，有助于消化液的正常分泌和肠道蠕动的规律性。暴饮暴食会导致胃肠道负担加重，引发消化不良、胃胀气等问题。因此，在日常饮食中应避免暴饮暴食，尽量做到适量饮食。

### 保持水分摄入

水是维持肠道湿润的重要物质。适量饮水可以促进肠道蠕动，预防便秘和肠道问题。成年人每天的水分摄入量应保持在2000毫升左右，并根据个人情况和气候条件适当调整。在饮食中也要注意汤水摄入，以保持肠道湿润。

### 避免过度饮酒和吸烟

过度饮酒和吸烟是损害胃肠健康的重要因素。酒精和烟草中的有害物质可以直接损伤胃黏膜，引发胃炎、胃溃疡等疾病。同时，过度饮酒和吸烟也会影响消化液的正常分泌和肠道蠕动，加重消化系统负担。因此，为了维护胃肠健康，应尽量避免过度饮酒和吸烟。

总之，从日常饮食开始改变，是维护胃肠健康的重要途径。通过合理搭配食物、增加膳食纤维摄入、适量摄入优质蛋白质、控制脂肪摄入、规律饮食、保持适量水分摄入以及避免过度饮酒和吸烟等方法，可以有效保护胃肠健康。同时也要注意个体差异和自身情况，制订适合自己的饮食计划。如出现消化系统问题或症状持续加重时应及时就医。

(作者供职于山东省济南市槐荫人民医院)

## 哮喘病的管理策略

□庄金龙

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，它会严重影响患者的生活。哮喘患者应了解哮喘病的管理策略，包括药物治疗、生活方式调整、环境因素控制等，以减轻症状、预防发作、提高生活质量。

**药物治疗** 哮喘患者应根据病情轻重程度使用不同类型的药物。常见的药物包括吸入类固醇、长效β<sub>2</sub>受体激动剂、短效β<sub>2</sub>受体激动剂以及抗白三烯药物等。这些药物可以帮助减轻炎症、扩张气道、减少黏液分泌，从而减轻哮喘症状。

**生活方式与环境因素** 对于哮喘患者来说，生活方式和环境因素的管理至关重要。避免接触诱发哮喘发作的过敏原是非常重要的，比如尘螨、宠物皮屑、花粉和霉菌等。保持室内空气清洁、通风良好，定期清洁床上用品和地毯，可以减少过敏原的接触。

**饮食与营养** 哮喘患者的饮食和营养也对病情的管理和生活质量有着重要的影响。一些研究表明，某些食物可能会影响哮喘症状，比如富含抗氧化物质的食物，如蔬菜、水果和富含Ω-3脂肪酸的食物，能够对哮喘症状有所缓解。

此外，避免接触二手烟和空气污染也是非常重要的。吸烟和二手烟都会对哮喘患者的症状产生负面影响，因此需要尽量避免这些危害。

**心理与情绪健康** 哮喘患者的心理健康和情绪状态也对疾病管理和生活质量有着重要的影响。长期面对疾病的困扰可能会给患者带来焦虑、压力和抑郁等情绪问题，这些负面情绪反过来又可能加重哮喘的症状。因此，哮喘患者需要学会应对压力和焦虑情绪，可以通过健康的生活方式，如规律作息、足够的休息和进行一些放松的活动来帮助缓解情绪，同时也可以寻求心理咨询方面的帮助。

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，通过合理的管理和积极的生活方式，可以有效控制哮喘病情的发展，提高生活质量。

(作者供职于山东省临沂市兰陵县人民医院)

## 疝气术后如何预防复发

□李晶

疝气手术是一种常见的外科手术，用于治疗腹股沟疝、脐疝等疝气疾病。术后护理对于预防疝气复发至关重要。

### 术后休息与活动

在手术后的一段时间内，患者应保证充足的休息，避免剧烈运动和重体力劳动。这样可以减轻身体的压力，有助于伤口愈合。根据手术方式和个体恢复情况，逐渐恢复日常活动。但要避免突然的剧烈运动或增加腹压的动作，以免引起疝气复发。

### 伤口护理

手术后，需要定期更换敷料，以保持伤口的清洁和干燥。更换敷料时，要遵循医生的指示，避免感染；密切观察伤口的颜色、肿胀、疼痛等情况，如果出现异常，应及时通知医生；避免剧烈咳嗽、用力排便等增加腹压的动作，以防止伤口裂开。如出现便秘、咳嗽等症状，要及时处理。

### 疼痛护理

对于疼痛明显的患者，医生会给予适当的镇痛药物，如非处方止痛药或处方止痛药。使用时需要按照医生的指示进行；建议使用深呼吸、冥想、放松训练等技巧，帮助患者缓解疼痛。护士也会提供指导，患者可以在家练习。

### 饮食护理

手术后应逐步恢复饮食，先从流质食物开始，逐渐过渡到半流质食物和正常食物。避免进食辛辣、油腻的食物。多吃高蛋白、高纤维的食物，如鸡蛋、鱼肉、蔬菜等，以增强身体免疫力。同时，要多喝温水，保持大便通畅。戒烟限酒可以减少对呼吸道的刺激，缓解咳嗽症状，从而降低术后复发风险。

### 预防腹胀增高

腹胀增高是疝气的主要原因之一，因此预防腹胀增高是术后护理的重要环节。避免长时间站立、久坐等增加腹压的动作，控制体重，避免过度肥胖。同时，戒烟戒酒，减少呼吸道刺激和咳嗽的发生。此外，积极治疗慢性咳嗽、便秘等潜在疾病，以降低腹压。在日常生活中，注意调整姿势，避免长时间保持同一姿势。对于易发生疝气的老年人或儿童，应注重加强营养和日常锻炼，增强体质。

### 定期复查与随访

定期复查与随访是疝气术后护理的重要环节。通过定期到医院复查，可以及时发现和处理问题，确保手术效果和患者健康。一般建议在术后1个月、3个月、6个月及每年进行复查。如出现任何不适症状，如疼痛、肿胀等，应及时就医。在随访过程中，保持与医生的良好沟通，遵循医生建议，积极配合随访工作。

当受凉感冒后有很多人会咳嗽，如果咳嗽得比较厉害，很容易引起身体腹压的升高而导致疝气的复发，当发生感冒时应积极治疗感冒。

在疝气手术后的一段时间内，患者应重点关注身体状况，如出现任何不适症状或异常情况，及时就医并告知医生自己的手术史。通过医生的配合和自身的努力，可以有效降低疝气的复发风险。

综上所述，疝气术后护理对于预防复发至关重要。通过以上措施，可以有效降低疝气的复发风险。同时，患者应保持积极的心态和良好的生活习惯，关注身体状况的变化，及时采取预防措施和治疗手段。

(作者供职于山东省滨州市中医医院)

## 如何正确应对慢性肺心病

□夏欣欣

慢性肺心病，是指由于慢性呼吸系统疾病的存在，导致肺血管阻力增加，产生肺动脉高压，继而右心房、右心室的结构和功能改变的疾病。这种疾病常常会给患者带来很大的痛苦和困扰，但通过正确的应对方法，可以有效控制病情，提高生活质量。

### 临床症状

慢性肺心病按照疾病进展，可分为肺、心功能代偿期和失代偿期。

**肺、心功能代偿期** 此阶段的肺、心功能下降相对较少，机体还可以通过多种机制和方式进行代偿。

患者主要表现为咳嗽、咯

痰、呼吸急促等症状。这个阶段的患者通常在活动后感到心悸、呼吸困难、乏力和劳动耐力下降等症状，但休息后可以缓解。少有胸痛或咯血。

**肺、心功能失代偿期** 此阶段由于肺、心功能下降明显，代偿方式已经不足以弥补机体的需求，即“失代偿”，所以会出现明显的呼吸衰竭、右心衰竭的症状。

**呼吸衰竭** 表现为呼吸困难、气短、发绀、头痛、失眠、嗜睡、表情淡漠、神志恍惚、谵妄等。

**右心衰竭** 表现为气促、心悸、胸闷、乏力、食欲缺乏、腹胀、恶心等。

### 代偿期应对方法

**健康饮食** 保持均衡的饮

食，多吃富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷类等。避免过多摄入油腻、高盐、高糖的食物。

**适当运动** 根据自己的身体状况进行适量的运动，如散步、太极拳等。运动可以增强免疫力，提高心肺功能。

**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒都会损害肺部和心脏的健康，患者应该戒烟限酒。

**预防感染** 患者应避免接触病原体，如流感病毒、细菌等。勤洗手，保持室内通风，避免去人群密集场所。

**失代偿期应对方法** 控制呼吸道感染 慢性肺心病患者常常因为呼吸道感染而

加重病情。因此，患者应该注意预防感染，增强免疫力，定期接种流感疫苗和肺炎疫苗。一旦出现呼吸道感染症状，应及时就医并遵医嘱治疗。

**控制呼吸衰竭** 慢性肺心病患者可能会出现呼吸衰竭的症状，如呼吸困难、发绀等。此时，患者应该注意休息，遵医嘱给予扩张支气管、祛痰等治疗，通畅呼吸道，改善通气功能。必要时使用呼吸机辅助呼吸。

**控制心力衰竭** 患者应该注意控制水和钠的摄入量，保持低盐饮食，避免过度劳累和情绪激动。对于改善呼吸功能、纠正缺氧和二氧化碳潴留

后，仍存在明显心力衰竭的患者，可遵医嘱用利尿药、正性肌力药或扩血管药物治疗，常见药物有氢氯噻嗪、毒毛花苷K、酚妥拉明等。

**防治并发症** 慢性肺心病患者还可能出现其他并发症，如酸中毒、电解质紊乱、消化道出血、休克、弥散性血管内凝血等。对于这些并发症，患者应定期进行检查和监测，及时发现并治疗。

总之，慢性肺心病是一种需要长期管理的疾病，患者应该根据自身的病情，采取相应的应对措施，有效控制病情。

(作者供职于山东省滨州市邹平市中医院)