

如何预防糖尿病相关性昏迷

□张杰群

糖尿病是一种常见的慢性疾病，全球有数亿人受它影响。虽然糖尿病本身并不可怕，但如果管理不当，会引发一系列严重的并发症，从而影响患者生活质量甚至危及生命。其中较危险的并发症之一就是糖尿病昏迷，导致糖尿病患者昏迷的原因很多，一般分为糖尿病相关性昏迷（如低血糖昏迷、糖尿病酮症酸中毒昏迷、高血糖高渗性昏迷等）和由慢性并发症引起的昏迷（如卒中、心肌梗死等）。

糖尿病性昏迷是什么

糖尿病性昏迷是指由于血糖水平异常（过高或过低）导致的意识丧失。主要有两种类型：高血糖昏迷和低血糖昏迷。

高血糖昏迷 高血糖昏迷通常发生在血糖水平极高的情况下，常见于糖尿病酮症酸中毒和糖尿病高血糖高渗状态。这两种情况都需要紧急医疗处理。

低血糖昏迷 低血糖昏迷则是由于血糖水平过低引起的，常见于糖尿病患者使用胰岛素或口服降糖药物后未及时进食，或运动量过大等情况。

糖尿病患者昏迷了怎么办

当糖尿病患者出现昏迷时，及时的处理非常重要。以下是一些应急措施：

确认昏迷类型 首先要尽量确认患者是高血糖昏迷还是低血糖昏迷。如果周围有血糖仪，需要尽快测血糖，如果没有则可以通过高血糖昏迷与低血糖昏迷的不同症状来区分。

高血糖昏迷的患者可能有口渴、多尿、皮肤干燥、恶心呕吐、呼吸急促、呼出气体有烂苹果味等症状。

低血糖昏迷的患者可能有出汗、心慌、饥饿感、头晕、眼花、颤抖、行为异常、意识模糊等症状。

紧急处理 如果怀疑是高血糖昏迷，应立即拨打急救电话，高血糖昏迷需要专业的医疗处理，尽快送医是最重要的。要保持患者呼吸道通畅，让患者侧卧，防止呕吐物堵塞呼吸道。

如果怀疑是低血糖昏迷，应该立即给予含糖量高的食物，如果患者还能吞咽，可以给他喝糖水、果汁或口含糖果。如果患者已经昏迷，不能吞咽，切勿强行喂食，以免引起窒息。如果有条件，也可以快速使用葡萄糖注射液进行紧急处理。即使患者恢复意识，也应拨打急救电话尽快送医。

等待专业救援 无论是哪种昏迷，及时拨打急救电话并等待专业救援是最重要的，不要尝试自行处理复杂的医疗问题。

如何预防糖尿病昏迷

预防糖尿病昏迷的关键在于良好的血糖管理和健康的生活方式。以下是一些具体的预防措施：

定期监测血糖 定期监测血糖是预防糖尿病昏迷的基础。糖尿病患者应根据医生的建议，定期测量血糖水平，了解自己的血糖波动情况。

合理饮食 饮食管理是控制血糖的重要环节。糖尿病患者应遵循以下饮食原则：均衡饮食，摄入适量的蛋白质、碳水化合物和脂肪。定时定量，按时按量进餐，避免暴饮暴食，保持血糖稳定。多吃蔬菜和全谷物，这些食物富含纤维，有助于控制血糖。

规律运动 适量的运动有助于控制血糖水平。糖尿病患者应根据自身情况，选择适合的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等。每周至少进行150分钟的中等强度运动。

遵医嘱用药 糖尿病患者应严格按照医生的建议使用胰岛素或口服降糖药物，避免自行调整药物剂量。患者还需要定期复查，及时调整治疗方案。

学会识别低血糖和高血糖症状 糖尿病患者及其家属应学会识别低血糖和高血糖的早期症

状，及时采取措施。如低血糖的早期症状包括出汗、心慌、手抖、头晕等，高血糖的早期症状包括口渴、多尿、疲劳等。

随身携带食物和急救卡 糖尿病患者应随身携带一些糖果或含糖量高的食物，以备不时之需。同时，随身携带一张急救卡，上面写明自己的疾病、用药情况和紧急联系人信息，以便在紧急情况下得到及时帮助。

定期体检 定期体检有助于早期发现和处理糖尿病并发症。糖尿病患者应每年至少进行一次全面体检，包括血压、血糖、血脂、肝肾功能、大动脉情况、眼底检查等。

教育和培训 糖尿病患者及其家属应接受糖尿病相关的教育和培训，了解该病的基本知识、管理方法和应急处理措施。许多综合医院和社区医院都有糖尿病教育项目，可以帮助患者更好地管理疾病。

建立良好的生活习惯 良好的生活习惯对糖尿病管理非常重要。糖尿病患者应戒烟限酒，保持规律的作息，避免熬夜和过度劳累。

关注心理健康 糖尿病不仅影响身体健康，还可能对心理健康产生影响。长期的疾病管理和

生活方式调整可能会让患者感到压力和焦虑。因此，糖尿病患者应重视心理健康，可以与家属、朋友分享自己的感受，寻求他们的支持和理解。参加糖尿病患者互助小组，与其他患者交流经验和心得。学会一些放松技巧，如深呼吸、冥想、瑜伽等，有助于缓解压力和焦虑。保持积极正向的心态，面对疾病和生活中的挑战。相信自己能够管理好糖尿病，过上健康的生活。

了解药物副作用 糖尿病患者在使用药物时，应了解药物可能带来的副作用。如某些降糖药物可能会引起低血糖，患者应在医生指导下使用，并了解如何应对药物副作用。

预防感染 糖尿病患者的免疫力可能较低，容易感染。预防感染也是管理糖尿病的重要部分。患者应保持良好的个人卫生，避免接触感染源，及时接种疫苗，如流感疫苗和肺炎疫苗。

糖尿病性昏迷是一种严重的并发症，但通过良好的血糖管理和健康的生活方式，可以有效预防其发生。当糖尿病患者出现昏迷时，及时的应急处理和专业的医疗救援是关键。

（作者供职于北京市宣武中医院）

胆结石的治疗方案与预防措施

□王付钦

胆结石是一种常见的胆囊疾病，给患者的生活和健康带来很大困扰。

然而，了解胆结石的形成原因、症状、治疗方案及预防措施能够帮助我们更全面地认识这一疾病，做好相关的预防和治疗。

胆结石的形成原因

胆结石的形成是一个复杂的过程，通常与胆囊内胆汁成分的改变有关。胆汁中的胆固醇、胆盐和胆红素等物质在一定条件下可以结晶并沉积，形成胆结石。而这些条件包括胆汁中某些成分的浓度过高、胆囊排空不畅及胆囊壁的炎症等。

此外，饮食习惯、生活方式、遗传因素及某些疾病都可能增加胆结石的形成风险。

胆结石的症状

胆结石的症状表现多样，其中较为突出和典型的症状是胆绞痛。这种疼痛常常影响患者的上腹部，被形象地描述为一种剧烈的、持续性的疼痛感。有时，这种疼痛会向背部或肩部放射，给患者带来不适。

胆结石的治疗方案

胆结石的治疗方案因患者的病情和症状严重程度而异。以下是常见的治疗方法：

定期观察和规范生活方式 对于轻度症状或无症状的胆结石患者，医生通常建议进行定期观察，并采取一系列生活方式的调整来控制病情的进展。

饮食调整 避免摄入高脂肪、高胆固醇的食物，减少油腻食物

的摄入量，增加膳食纤维的摄入量。控制体重，保持健康的体重对于减少胆结石的形成和发作具有重要意义。

规律运动 适度的体育锻炼有助于促进胆汁排出，减少胆囊内结石的形成。

戒烟限酒，尽量避免吸烟和过量饮酒，这些习惯不仅影响胆囊功能，还可加重症状。

手术治疗 对于症状较重或合并并发症的胆结石患者，手术治疗通常是必要的选择。目前最常用的手术方法是腹腔镜胆囊切除术，也称为腹腔镜胆囊摘除术。这种手术方法具有创伤小、恢复快的优点，是目前治疗胆结石最主要的手术方式之一。

药物治疗 除了手术治疗外，

还有一些药物治疗可供选择。如利用胆汁酸药物可以溶解胆囊内的胆固醇结石，但其疗效有限且需要长期服用。此外，还有一些药物可以帮助缓解症状，如止痛药和抗生素等，但不能治愈胆结石本身。

非手术治疗 除了手术和药物治疗外，还有一些非手术治疗方法，如体外震波碎石术（ESWL）和内镜下胆管镜取石术（ERCP）。但这些治疗方法适用范围有限，且并发症风险较高，需要严格掌握适应证。

胆结石的预防措施

建议减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入量，如油炸食品、肥肉等，因为这些食物容易导致胆汁中胆固醇含量升高，增加结石形

成的风险。同时，增加膳食纤维的摄入量，如水果、蔬菜、全谷类等，有助于促进胆汁排出，减少结石形成的可能性。

适量的运动可以促进胆囊排空，防止胆汁在胆囊内滞留结晶。

此外，避免长时间禁食或暴饮暴食，保持规律的饮食习惯，有助于维持胆囊的正常功能。

胆结石虽然是一种常见的胆囊疾病，但通过科学的方法可以有效地预防和治疗胆结石。在日常生活中，我们应该注重饮食健康，保持良好的生活习惯，定期进行体检，及时发现并处理潜在的健康问题。

（作者供职于河南省新乡市中心医院普外一科临床）

肾结石的成因与护理知识

□张春红

肾结石就是尿液中的一些成分在肾脏内形成的结晶，一般高发于30岁~50岁年龄段的男性，并且在夏季多发。肾结石的形成是在各类因素的作用下造成的，如药物因素、尿路系统因素等。

同时，不良的生活习惯同样会造成肾结石的产生，如水分摄入量不足，长期低镁饮食，过量摄入动物蛋白、钠、钙等。此外，药物因素、饮食因素及天气因素等，也会诱发肾结石。

因结石的大小、形状、所在部位及是否合并有感染、尿路梗阻等并发症，肾结石的症状会有所不同。大多数肾结石患者经常出现的症状是腹胀、烦躁不安、恶心

呕吐、腰腹部疼痛、血尿等。

肾结石的临床治疗方式较多，如开放式手术、微创手术取石、体外冲击波碎石术等手术治疗，还有药物治疗、溶石治疗、中医治疗等。及早发现肾结石，明确结石所在的位置及大小等，就能越早进行规范的治疗，提高患者的治疗效果。

肾结石患者避免疾病复发，需要从饮食方面进行护理。不但要注意饮食结构的平衡性，还要在日常生活中多饮水，成人保证每日尿量在2000毫升以上。

肾结石的护理方式

多喝水 热水刺激消化道后，通过神经反射可缓解肾盂、输

尿管的痉挛性收缩。

热敷 肾绞痛发作时，可以采用热敷的方法来缓解疼痛。可以用湿热毛巾或热水袋敷绞痛一侧腰部，有助于解除肾盂与输尿管的痉挛性收缩，减轻肾绞痛。

镇静剂 如果疼痛程度难以忍受，可服1至2片镇静剂来降低痛苦，也能降低人体对疼痛的敏感性，增加对疼痛的耐受程度。

用药 按医嘱服用镇痛解痉药物。

按压患处 用右手拇指按压疼痛一侧的肾俞穴。肾俞穴在脊柱第二腰椎棘突旁开两横指处，有左右两个穴位点，或者在腰部的压痛点顺时针或逆时针旋转按

摩1至2分钟，可缓解疼痛。

根据结石的种类调整饮食 草酸钙结石，要保持低钙、低草酸、低脂肪饮食。不要吃各类坚果、芦笋、番茄、菠菜及浓茶等食物和饮品，不要吃含钙丰富的食物，如豆制品、牛奶等。可食用麦麸、米糠等粗纤维食物、谷物等。

磷酸钙结石，需要保持低磷饮食，减少牛奶、骨头汤、肉类、鱼类等事物的摄入量，口服氯化铵使尿液酸化，利于磷酸盐的溶解。

磷酸镁铵结石（感染性结石），宜食酸性食物，如蛋类、鱼类、肉类、谷类及一些水果（干梅、

葡萄、南瓜等）。

尿酸结石、胱氨酸结石，需要保持低嘌呤饮食，限制蛋白质、肉类、家禽和鱼的摄入量。应摄取碱性食物，不要吃含嘌呤多的食物，如金枪鱼、贝类、牛羊肉、猪肉以及动物内脏等。

此外，每日要限制蛋白质和盐的摄入量，要适当增加粗粮、蔬菜及水果的摄入量。

肾结石患者在生活中要坚持保健措施，治疗后需要定期复诊，观察有无复发或残余结石的情况，若出现腰痛、血尿等症状及时就医。

（作者供职于江苏省徐州医科大学附属第三医院泌尿外科）

预防四肢与脊柱创伤的措施

□杨飞

随着人们生活节奏的加快和健身运动的普及，四肢与脊柱创伤的问题逐渐凸显。

无论是交通事故、运动损伤，还是日常生活中的意外跌倒，都可能对四肢和脊柱造成不同程度的损伤。因此，了解如何预防四肢与脊柱创伤，对于维护个人健康非常重要。

四肢创伤的预防

注意交通安全 交通安全是预防四肢创伤的首要措施。在道路上行走或骑行时，要遵守交通规则，注意观察交通信号和车辆动态，确保自己的安全。此外，在驾驶汽车时要系好安全带，驾驶摩托车时要好佩戴头盔，减少在交通事故中受伤的风险。

运动前热身 在进行体育运动或健身锻炼前，要进行充分的热身活动。热身活动可以促进血液循环，增强肌肉的柔韧性和力量，降低运动损伤的风险。同时，热身活动还可以帮助身体逐渐适应运动强度，避免突然剧烈运动导致的损伤。

安全操作 在工作或日常生活中，使用工具或设备时要遵循正确的操作步骤和安全规范。在使用刀具、锯子等锋利工具时，要保持注意力集中，避免切割伤。在搬运重物时，要采用正确的姿势和技巧，避免用力过猛或扭伤腰部。

注意环境安全 在进行户外活动时，要注意周围环境的安全。避免在湿滑、崎岖或陡峭的路面上行走，以免跌倒受伤。同时，要远离危险区域，如高压电线、悬崖峭壁等，以免发生意外。

增强自我防护意识 除了上述提到的预防措施外，增强自我防护意识也是预防四肢创伤的关键。我们应该时刻保持警觉，对可能存在的危险保持高度敏感。如在骑自行车或摩托车时，要遵守交通规则，留意道路上其他车辆人员，在紧急情况下及时避让。在参加高风险运动如攀岩、滑雪等时，要佩戴专业的防护装备，如护膝、护肘等。通过提高自我保护意识，我们可以更有效地预防四肢创伤的发生。

脊柱创伤的预防

保持正确姿势 长时间保持不正确的姿势会对脊柱造成慢性损伤。因此，在日常生活和工作中，要保持正确的坐姿、站姿和行走姿势。避免长时间低头看手机、电脑等电子产品，以免颈椎过度弯曲。同时，要定期变换姿势，避免长时间保持同一姿势。

加强锻炼 适当锻炼可以增强脊柱的稳定性和灵活性，降低脊柱损伤的风险。建议每周进行至少3次有氧运动和2次力量训练。有氧运动如慢跑、游泳等，可以提高心肺功能，增强肌肉耐力。力量训练如举重、深蹲等，可以增强脊柱周围肌肉的力量和稳定性。此外，还可以练习专门的脊柱保健操或瑜伽，以增强脊柱的柔韧性和协调性。

避免过度负荷 长时间承受过重的负荷会对脊柱造成损伤。因此，在日常生活和工作中，要避免过度用力或负重过大。如果需要搬运重物或进行长时间站立的工作，可以采取分段休息的方式，以减轻脊柱的负担。

积极治疗疾病 一些疾病如骨质疏松、腰椎间盘突出等会增加脊柱损伤的风险。因此，要积极治疗这些疾病，以维护脊柱的健康。对于骨质疏松患者，可以通过补钙、晒太阳、适当锻炼等方式来增强骨骼健康；对于腰椎间盘突出患者，可以通过药物治疗、物理治疗等方式来缓解症状并防止病情恶化。

注意床垫选择 床垫的选择对于脊柱健康同样重要。过软或过硬的床垫都可能对脊柱造成不良影响。过软的床垫会让身体下沉，导致脊柱处于不自然的弯曲状态，而过硬的床垫则无法为身体提供足够的支撑。因此，应选择适中硬度的床垫，以确保脊柱在睡眠时能够保持自然的生理曲线。

合理使用背包 长时间背负过重的背包会对脊柱造成压力。在选择背包时，应注意其重量和尺寸，避免选择过大或过重的背包。同时，在背负背包时，应采用双肩背包的方式，以分散重量对脊柱的压力。此外，要定期更换背包中的物品，避免长时间背负过重的物品。

通过注意这些日常细节，我们可以更好地保护脊柱健康，降低脊柱损伤的风险。除了这些预防措施，做好日常保健也很重要，可以让我们的脊柱更加健康、强壮。

日常保健建议

均衡饮食 保持均衡的饮食对于维护四肢和脊柱的健康非常重要。建议多摄入富含钙、磷、维生素D等营养素的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼类等。同时，要控制高热量、高脂肪食物的摄入量，以避免肥胖对四肢和脊柱造成不良影响。

充足睡眠 充足的睡眠可以促进身体的恢复和修复过程，有助于维护四肢和脊柱的健康。建议每晚保持7小时~9小时的睡眠，并确保睡眠环境安静、舒适。

定期体检 定期进行体检可以及时发现和治疗潜在的疾病或损伤，有助于维护四肢和脊柱的健康。每年至少进行一次全面的身体检查，并根据医生的建议进行相应的检查和治疗。

心理调适与压力管理 过度的压力不仅会影响我们的心理状态，还可能对四肢和脊柱健康造成负面影响。因此，学会有效地进行心理调适和压力管理非常重要。我们可以通过多种方式来实现这一目标，如定期进行深呼吸、冥想或瑜伽练习，这些活动有助于放松身心，减轻压力。此外，与亲朋好友交流、分享心情，或寻求专业的心理咨询帮助，也是缓解压力的有效途径。

培养健康的生活习惯

除了上述提到的饮食、睡眠、体检和心理调适外，培养健康的生活习惯也是维护四肢和脊柱健康的关键。

如戒烟限酒，避免长时间久坐不动，多参与户外活动，这些都有助于保持身体的健康状态。

同时，保持积极乐观的心态，学会欣赏生活中的美好，也是培养健康生活习惯的重要方面。

综上所述，通过均衡饮食、充足睡眠、定期体检、心理调适与压力管理及培养健康的生活习惯，我们可以更好地维护四肢和脊柱的健康，降低损伤的风险，享受更加健康快乐的生活。

（作者供职于北京大学第三医院延庆区医院骨科）

手腕骨折的预防与治疗

□姚帅辉

手腕是人体中较为复杂的关节之一，其由多块骨骼组成，共同形成了一个精密的机制，使我们能够进行各种手部动作。然而，当手腕受伤时，其影响不仅是手部，还可能波及整个上肢及身体其他部位的功能。

手腕骨折作为常见的骨折类型之一，其发生率在日常生活并不低，特别是在运动或意外伤害中更是常见。

手腕骨折类型与症状

手腕骨折是手部常见的骨折类型之一，这种情况可引起局部疼痛、肿胀和活动受限等症状，严重时还可能导致手部畸形或摩擦感。

桡骨远端骨折 桡骨远端骨折是最为常见的手腕骨折类型。这种骨折通常由于手部受到外力

冲击而发生，如跌倒时用手着地、运动损伤等。在桡骨远端骨折中，骨折部位位于桡骨远端，常伴有掌骨的受累。患者常感到明显的局部疼痛和肿胀，手部活动受限，尤其是旋转和屈伸动作。

掌骨骨折 掌骨骨折通常发生于跌倒时用手着地的情况下，骨折部位位于掌腕部。这种骨折类型的特点是疼痛感较为剧烈，尤其是在手部承受重压时。患者常感到明显的局部肿胀和压痛，手部活动受限。

尺骨远端骨折 尺骨远端骨折多发生于手腕受力时，如扭伤或意外摔倒。这种骨折类型的特点是疼痛感较为剧烈，尤其是在手腕活动时。

发生手腕骨折的原因

手腕骨折的原因多种多样，

但主要可以归纳为外伤和慢性应力两类。

外伤性手腕骨折通常是由于意外伤害引起的，如跌倒、车祸、运动损伤等。这类骨折往往是突发性的，症状明显易于诊断。

而慢性应力引起的手腕骨折则常见于长期重复性的手部运动，如久坐办公、长时间使用电脑或手机等。这种情况下，手腕骨骼长时间承受压力，逐渐导致骨质疲劳，最终发生骨折。

此外，骨质疾病、营养不良、年龄因素等也可能增加手腕骨折的风险。

预防与治疗

保持手部肌肉和韧带的灵活性和强度 定期进行手部的运动和体育锻炼是预防手腕骨折的关键。这些运动可以增强手部肌肉

的力量和灵活性，使手部更加耐受外力冲击。

注意避免突发性的手部受力 避免跌倒、撞击等突发性的手部受力是预防手腕骨折的重要措施。在进行户外活动或运动时，应穿戴合适的护具，如手套、护腕等，以减轻手部受力带来的冲击。

保持良好的饮食习惯 摄入充足的钙和维生素D有助于增强骨骼的健康，减少骨折的风险。食物如奶制品、豆类、鱼类等都是丰富的钙和维生素D的来源，应纳入日常饮食中。

针对已经发生手腕骨折的患者，及时的治疗和正确的处理也非常重要：

保守治疗 保守治疗适用于骨折未移位或移位不严重的情況。在这种治疗方法中，医生通