

随着现代人生活水平的不断提高,糖尿病这一常见的代谢性疾病,已逐渐成为一种不容忽视的健康威胁,尤其对于中老年人群体而言,由于机体功能逐渐衰退,面临着更高的发病风险。因此,提高公众对糖尿病的认知,普及防治知识显得尤为重要,本文将我们一起了解糖尿病的概念、分类、症状与管理等相关方面医学知识。

一、糖尿病的概念

糖尿病是一种以血糖升高为主要特征的慢性代谢性疾病,通常是因为胰岛素分泌不足,或机体细胞对胰岛素的反应性减弱(即胰岛素抵抗)引起。这种情况使得血糖无法正常进入细胞利用,导致血液中血糖浓度异常升高。

二、糖尿病的类型

1型糖尿病:主要是由于胰岛β细胞受损,导致胰岛素分泌不足。此类型通常发生在儿童和青少年,但也可能出现在成年人身上。1型糖尿病起病较急,症状明显,如多饮、多尿、多食、体重迅速下降,并可能引发酮症酸中毒等急性并发症。

2型糖尿病:主要由于胰岛素抵抗和胰岛功能进行性下降所致,是最常见的糖尿病类型,通常发生于中老年人,但有年轻化趋势。2型糖尿病与遗传、肥胖、不良生活习惯等因素密切相关。其发病较为隐匿,早期可能没有明显症状,或仅有轻度乏力 and 口渴等症。

妊娠糖尿病:指孕妇在怀孕24-26周时,空腹血糖 $\geq 5.1\text{mmol/L}$,或喝糖水后1小时 $\geq 10\text{mmol/L}$,或喝糖水后两小时 $\geq 8.5\text{mmol/L}$,满足任一标准即可诊断。妊娠糖尿病仅在怀孕期间发生,分娩后血糖通常恢复正常。其发生与孕期激素变化和体重增加等因素

在儿童的成长过程中,探索世界是他们天性的一部分,但这也容易导致他们容易遭遇各种意外伤害,其中烧烫伤特别令人揪心。儿童皮肤娇嫩,对热源的敏感度较高,一旦发生烧烫伤,不仅会带来身体上的巨大痛苦,还容易留下长期的心理阴影,甚至影响未来的生活质量。为此,家长掌握正确的急救知识和日常护理技巧非常重要,这样便于在关键时刻迅速采取行动,最大限度减小伤害,促进儿童身心健康的全面恢复。

一、儿童意外烧烫伤如何急救处理

1.迅速脱离热源

面对儿童意外烧烫伤,第一时间采取正确的急救措施是减轻伤害的关键,一旦发现孩子被烧伤或烫伤,首先要做的是迅速帮助孩子脱离热源。对于火焰烧伤,要立即用厚实的衣物或毯子扑灭火焰,且要避免孩子因惊吓而奔跑或用手拍打火焰,防止火势扩大或造成更严重的伤害。对于热液烫伤,如开水、热油等,需要立即用冷水冲洗受伤部位,以降低皮肤表面温度,减少热量向深层组织的传递。在冲洗时,水流不宜过急,以免冲破水泡或加重伤口。对于衣物着火,切勿让孩子奔跑或用手拍打火焰,而应迅速卧倒,就地打滚,或者是用厚实的衣物覆盖火焰,以达到隔绝氧气灭火的目的。

2.冷却伤口,做好保护

在确保孩子脱离热源后,需立即用流动的冷水冲洗伤口,一般是持续15至30分钟,直至疼痛明显减轻。冷水冲洗的目的是进一步降低伤口温度,减少热量向深层组织的传递,同时减轻疼痛、水肿和渗出。需要注意的是,水温不宜过低,防止造成冻伤。在冲洗时,可轻轻拍打伤口周围,以减

心血管疾病已经成为全球范围内的健康问题,其中心绞痛作为一种常见且重要的临床表现备受关注。心绞痛不仅会影响患者的生活质量,还可能引发心肌梗死等心血管不良事件,对生命安全构成威胁。大家都应深入了解心绞痛的相关知识,掌握其治疗方法和预防措施,这对维护心脏健康有重要帮助。本文将从心绞痛的定义、治疗方法、不良事件预防等方面进行全面科普,希望对您或亲友应对心绞痛问题有所帮助。

一、关于心绞痛的基础医学知识

1.心绞痛的发病机制

心绞痛是由于冠状动脉供血不足,导致心肌急剧的、暂时性的缺血缺氧所引起的发作性胸痛或胸部不适的一类临床综合征。冠状动脉是供应心脏血液的主要血管,当冠状动脉发生粥样硬化、血栓形成或斑块破裂等病变时,血管腔狭窄或闭塞,从而导致心肌供血减少。一般在劳累、情绪激动、饱食等情况下,心脏负荷增加,心肌耗氧量也随之增加,而狭窄的冠状动脉无法相应增加供血,就会引发心绞痛。

2.心绞痛的症状表现

心绞痛的典型症状是阵发性胸痛,通常位于胸骨后部或前区,疼痛性质多为压榨性、紧缩性或窒息性,还可能伴有濒死感。疼痛常放射至左肩、左臂内侧,甚至可以达到无名指和小指,或至颈、下颌、咽部或上腹部。也有一些患者仅表现为胸闷或上腹部不适。心绞痛发作通常与劳累或情绪激动相关,患者的每次发作持续时间多为数分钟,可数日一次,也可一日数次,一般在休息或用硝酸酯类药物后,症状可缓解或消失。

糖尿病:不容忽视的现代生活“甜蜜陷阱”

程旭

相关。

三、糖尿病的症状

1.多饮、多尿、口渴

多饮、多尿是糖尿病的典型症状。由于胰岛素分泌不足或作用减弱,血糖无法被有效利用,导致血糖升高。高血糖使得血液渗透压增高,刺激口渴中枢,导致患者异常口渴。为了解渴,患者会频繁饮水,从而引发多饮。同时,高血糖还会增加尿液的排出,导致多尿。这些症状往往互相影响,形成恶性循环。

2.体重下降与肢体乏力

尽管食欲可能增加,但由于胰岛素不足,身体无法有效利用葡萄糖,导致脂肪和蛋白质被加速分解,以提供能量。这不仅导致体重下降,还会伴随着肌肉无力和持续疲劳,患者可能发现日常活动变得困难。

3.视力模糊与皮肤瘙痒

长期高血糖会影响眼睛和皮肤。高血糖可能引发视网膜血管病变,导致视力模糊或下降。同时,皮肤干燥、瘙痒也常见,因为高血糖使得皮肤水分流失加速,降低了皮肤的保护功能。

此外,糖尿病还可能引发肾脏、神经、心脏和血管等器官的慢性病变,甚至导致功能衰竭。长期高血糖可能引发肾脏病、冠心病、卒中等严重并发症。部分患者还会出现四肢末端轻微触碰时的刺痛感或灼烧感,尤其在夜间明显,这通常是由于神经受损所致。

四、糖尿病的管理

1.早期筛查

糖尿病早期往往没有明显症状,但通过定期筛查可以及时发现血糖异常,从而实现早发现、早治疗,延缓病情进展,并降低心血管病变、肾病、视网膜病变等并发症的风险。哪些人需要特别关注糖尿病筛查呢?首先是糖尿病高危人群,包括以下几类:1、糖尿病前期患者:血糖水平偏高但尚未达到糖尿病诊断标准的人群;2、超重或肥胖人群:体重指数(BMI) $\geq 24\text{kg/m}^2$,或男性腰围 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰围 $\geq 85\text{cm}$ 的中心性肥胖者;3、有家族史的人群:一级亲属(如父母、兄弟姐妹)有糖尿病史;4、妊娠相关人群:有巨大儿分娩史或曾患妊娠期糖尿病的女性;5、高脂血症:有高脂血症史或正在接受调脂药物治疗的人群。一旦确诊糖尿病,应及时就医,在医生指导下进行规范治疗,包括药物治疗和生活方式调整,如合理饮食、适量运动、控制体重等。通过这些措施,可以有效控制血糖水平,降低并发症的发生风险,提高生活质量。

2.饮食控制

饮食控制是糖尿病治疗的基础。患者应保持饮食的均衡性,遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则,少吃糖分高、脂肪多、热量大的食物,如糖果、巧克力、油炸食品等。这些食物不仅会导致体重增加,还可能引起胰岛素抵抗,进而引发糖尿病。增加富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物的摄入,如蔬菜、水果、全谷物和瘦肉,有助于降低血糖和血脂水平。

3.运动治疗

适量运动对糖尿病患者至关重要。建

议选择低强度、长时间的有氧运动,如快走、游泳或骑自行车,帮助消耗热量,提升心肺功能,并促进脂肪代谢,控制血糖。运动时间建议在餐后1至2小时进行运动,因为此时血糖水平相对较高,运动有助于降低血糖。同时,避免空腹或餐后立即运动,以防止低血糖的发生。如果运动过程中出现低血糖症状,如头晕、乏力、出汗等,应立即停止运动并补充能量。运动时的心率应控制在最大心率的60%至70%左右,最大心率可以通过“220减去年龄”的公式来估算。每次运动时间应控制在30至60分钟之间,每周运动时间至少150分钟。

4.药物治疗

对于无法通过饮食和运动控制血糖的患者,医生可能会建议使用口服药物或胰岛素注射。常用的口服药物包括二甲双胍和格列奈类等,可以帮助调节胰岛素的分泌和利用。

5.血糖监测

定期监测血糖是糖尿病管理的重要部分。通过监测血糖变化,患者可以及时调整治疗方案。此外,还应定期检查糖化血红蛋白、血脂和尿常规等指标,以全面评估病情。糖化血红蛋白反映过去几个月的平均血糖水平,血脂异常会增加心血管风险,尿常规可帮助发现尿路感染等问题。预防并发症同样重要,患者应定期检查眼睛、心脏和肾脏等,及时发现潜在的并发症。

总的来说,糖尿病目前无法完全治愈,但通过合理的饮食、适度的运动、药物治疗和定期血糖监测,可以有效控制病情,减少并发症,提高生活质量。此外,预防糖尿病同样重要,健康的生活方式和定期体检可以降低患病风险。

(作者单位系望江县人民医院)

三、儿童烧烫伤康复期间的注意事项

在儿童烧烫伤康复期间,家长需注意以下几点。

1.避免感染:注意要保持伤口清洁干燥,避免沾水或污染,在更换敷料和清洁伤口时,需要严格遵守无菌操作原则,对于结痂的伤口,不可以搔抓或撕扯,以防感染。

2.不要随意用药:不要自行涂抹药膏、油类或粉末,避免影响伤口愈合或引发感染。如需使用药物,要遵医嘱进行,且不要使用含有酒精、碘酒等刺激性成分的消毒液清洗伤口。

3.观察病情变化:密切观察孩子的体温、精神状态、伤口红肿、渗出液等情况,一旦发现异常要及时与医护人员沟通。对于伴有高热、寒战、抽搐等症状的孩子,应立即就医,防止发生严重并发症。

4.注意防晒:孩子的伤口愈合后,不要长时间暴露在阳光下,以防色素沉着和瘢痕加重。在外出时,注意佩戴遮阳帽、涂抹防晒霜,做好防护。

5.心理调节:烧烫伤不仅给孩子带来身体上的痛苦,还可能留下心理阴影。家长要给予孩子足够的关爱和支持,帮助其克服恐惧和焦虑情绪,并鼓励孩子积极参与社交活动,以逐渐恢复正常生活节奏。

总之,儿童意外烧烫伤虽然令人痛心,但只要家长和监护人掌握正确的急救知识和日常护理技巧,就可以在关键时刻迅速反应,最大限度减轻伤害。在急救过程中,家长需要保持冷静,并迅速脱离热源、冷卻伤口并保持呼吸道通畅,及时寻求专业医疗帮助。同时,还需注意预防感染,帮助遭遇烧烫伤的孩子尽快康复,重拾笑容。

(作者单位系歙县医疗马鞍山总医院)

密切关注身体状况,如出现胸痛、气短等不适症状时,就要及时就医。在用药过程中,患者需遵医嘱按时按量服药,并注意观察用药不良反应,如有异常就要及时与医生沟通,并调整治疗方案。

3.应急准备

心绞痛患者还应做好应急准备,在家中时刻备有硝酸甘油等急救药物,并要了解正确的使用方法。一旦出现心绞痛症状,应立即停止活动,可舌下含服硝酸甘油药物,并拨打急救电话。在等待救援的过程中,患者要注意保持安静,以减轻心脏负担。

4.教育与自我管理

加强对心绞痛患者的教育和自我管理对于预防不良事件发生有重要意义,患者需了解自己的病情和治疗方法,并要掌握正确的用药方法和生活习惯调整技巧。与此同时,患者还应定期进行自我监测和评估,如测量血压、血糖等指标,以便了解自己的身体状况。患者通过加强自我管理和监测,可以及时发现病情变化,并可通过采取及时的治疗措施,来降低不良事件的发生风险。

总而言之,心绞痛作为一种比较常见的心血管疾病,给患者带来了不小的困扰及痛苦。但是,大家通过深入了解其发病机制,掌握正确的治疗方法和预防措施,可以有效降低心绞痛的危害。在日常生活中,我们都应重视心脏健康,保持健康的生活方式,并定期进行体检和复查,以便及时发现并控制危险因素。同时,心绞痛患者还应规律用药,定期复查,做好应急准备以及加强自我管理和监测,这些都是预防不良事件发生的关键。就让我们共同关注心血管健康,保护心脏,为生命护航。

(作者单位系安徽省泾县医院)

儿童意外烧烫伤的应急处置方案

黄儒

二、做好儿童烧烫伤后的日常护理

儿童烧烫伤后的日常护理是康复过程中的关键环节,具体包括如下几个方面。

1.伤口清洁:需要定期用生理盐水清洗伤口,去除分泌物和坏死组织,保持伤口清洁干燥。在清洗时动作要轻柔,避免摩擦伤口,对于结痂的伤口,要让其自然脱落,不要强行撕扯。

2.更换敷料:根据医生指导,定期更换伤口敷料,以保持伤口湿润,有助于促进愈合。在敷料更换前,应洗手并戴上无菌手套,以防交叉感染。在更换敷料时,要注意观察伤口情况,如有红肿、渗出液增多、异味等症状,应立即与医护人员沟通。

3.饮食调理:为孩子提供高蛋白、高维生素、易消化的食物,如瘦肉、鸡蛋、新鲜蔬菜和水果,以促进伤口愈合和体力恢复,不要食用辛辣、油腻、刺激性食物,防止影响伤口愈合。注意鼓励孩子多喝水,以补充因烧烫伤而流失的水分。

4.疼痛管理:要遵医嘱给予适当的止痛药物,以减轻孩子疼痛和不适感,可以尝试冷敷、按摩等物理方法缓解疼痛。对于年龄较小的孩子,家长可通过讲故事、玩游戏等方式转移其注意力,也有助于减轻疼痛带来的焦虑和恐惧。

5.功能锻炼:孩子在医生指导下,要适时进行关节活动和功能锻炼,以防关节僵硬和肌肉萎缩。对于烧烫伤部位位于四肢的孩子,家长应协助其进行轻柔的关节活动,有助于促进血液循环和肌肉恢复。

认识心绞痛疾病 关注心血管健康

李阳

(CABG),其中PCI通过导管进入冠状动脉,扩张狭窄的血管,可以有效改善心肌供血。CABG则是通过手术建立新的血管通路,再绕过狭窄的冠状动脉,从而起到改善心肌缺血的效果。介入治疗比较适用于冠状动脉狭窄程度较轻、病变范围较广的患者。

3.生活方式调整

生活方式调整对于心绞痛治疗也有重要帮助,这包括戒烟、限酒、合理饮食、控制体重、适当运动等。患者通过戒烟限酒可以减少心血管系统的损害,坚持合理饮食和控制体重可降低血脂、血糖等指标,并减轻心脏负担。通过适当运动可增强心肺功能,提高心肌耐受力。除了这些,保持良好的心态、避免过度劳累和情绪波动,也有助于预防心绞痛发作。

三、如何做好心绞痛相关不良事件的预防

1.控制危险因素
预防心绞痛不良事件的发生,第一步就是要控制危险因素,如高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病都是心绞痛的重要危险因素,患者需要定期进行血压、血脂、血糖等指标的监测,并要在医生的指导下进行药物治疗和生活方式调整,对这些危险因素加以控制。对于有家族史的患者,更是要提高警惕,记得定期进行体检和筛查。

2.规律用药与定期复查
心绞痛患者需要规律用药,并定期进行复查,这样医生可以了解患者的病情变化情况,及时调整治疗方案。同时,患者自己也应

保障生命的『安全通道』：危重症患者的气道护理工作指南

宋金云

在医疗领域中,护理工作确保患者健康和安全的环节,尤其是在危重症患者的护理中,气道护理十分重要。危重症患者常因病情严重或治疗需要而导致无法自主呼吸或呼吸功能受损,这样气道管理就成为维持患者生命、改善呼吸功能、促进康复的关键措施。科学、有效的气道护理可以确保患者的呼吸道通畅,预防肺部感染等并发症的发生,为患者的治疗与康复提供有力保障。本文我们就来共同关注如何做好危重症患者的气道护理工作。

一、气道护理的重要意义

气道护理是指对危重症患者的呼吸道进行管理和维护的一系列措施,主要包括气道评估、氧疗、人工气道的建立与维护、呼吸支持治疗及并发症防治等内容。开展气道护理的主要作用有:①保持呼吸道通畅,通过定期吸痰、湿化气道等措施,以确保呼吸道内无分泌物阻塞,保持气体交换的顺畅;②预防和纠正缺氧,密切监测患者的血氧饱和度,及时调整氧疗方案,以保证患者得到充足的氧气供应;③维持人工气道的功能,对于建立人工气道的患者,需要定期评估气道的功能,并可及时发现并处理气道狭窄、堵塞等问题;④痰液引流,通过有效的吸痰操作,将呼吸道内的痰液及时排出,防止痰液积聚而导致感染;⑤防止误吸,对于存在误吸风险的患者,采取适当的体位和喂养措施,可以防止食物或分泌物进入呼吸道。

二、如何做好气道护理

1.保持呼吸道通畅
(1)吸痰与分泌物清除
保持呼吸道通畅是气道管理的首要任务,护理人员要定期为患者吸痰,清除呼吸道内的分泌物和异物,防止因痰液堵塞导致的呼吸困难。吸痰操作应轻柔、准确,避免损伤呼吸道黏膜。同时,对于无法自行咳嗽的患者,备好好用物,及时吸痰,必要时建立人工气道以维持呼吸。

(2)体位管理
患者体位也是影响呼吸道通畅的重要因素,护理人员需协助患者保持合适的体位,如半卧位或倾斜位,以减少误吸风险,改善呼吸功能。与此同时,还应避免颈部弯曲或压迫气道,以确保呼吸道通畅。

2.建立与维护人工气道
(1)人工气道的建立
对于无法自主呼吸或呼吸功能严重受损的患者,建立人工气道是维持其生命的关键措施,比较常见的人工气道包括气管插管、气管切开等。在建立人工气道时,护理人员需严格遵守操作规程,还要定期对人工气道进行维护,包括清洁、消毒、更换导管等,预防感染等并发症。

(2)气囊压力监测与调整
人工气道建立后,气囊的管理同样重要,护理人员需定期进行气囊压力监测,以确保气囊压力保持在合适的范围内。合适的气囊压力既能有效封闭气道,防止气体泄漏,又可以避免对气道黏膜造成压迫性损伤。对于气囊上的滞留物,也要及时进行清除,有助于降低呼吸机相关性肺炎的风险。

3.呼吸支持治疗
(1)呼吸机使用与调整
护理人员需要熟练掌握呼吸机的使用方法和调整技巧,对于需要使用呼吸机的患者,应根据患者的呼吸功能、病情变化和血气分析结果,调整呼吸机的参数,确保患者能够得到有效的呼吸支持,在此期间要密切观察患者的呼吸状况,这样可以及时发现并处理呼吸机使用中出现的问題。

(2)氧疗与湿化
氧疗是改善危重症患者缺氧状态的重要方法,护理人员应根据患者的氧合情况,选择合适的氧疗方式,如鼻导管吸氧、面罩吸氧等。为了确保呼吸道黏膜的湿润和正常功能,还要进行气道湿化,湿化液的选择、湿化温度与湿度的控制等均需严格遵循相关规定。

4.并发症防治
(1)预防感染
在危重症患者的气道护理中,预防感染很重要,护理人员要严格执行消毒隔离制度,保持病房清洁,还需加强对患者的口腔护理和皮肤护理,预防口腔感染和皮肤破损等并发症的发生。对于建立人工气道的患者,要定期更换敷料,保持切口的清洁干燥。

(2)痰液引流与防止误吸
对于痰液引流不畅的患者,护理人员应采取有效的措施促进痰液的排出,如协助患者翻身、拍背,使用雾化排痰等。同时,还要防止误吸的发生,尤其是在患者进食或进行口腔护理时,要确保食物和口腔护理液不会误入气道。

三、气道护理的注意事项

1.气道评估与监测
(1)全面评估
在进行气道管理之前,护理人员要对患者的气道进行全面评估,包括患者的呼吸功能、气道解剖结构、是否存在困难气道等,依据全面评估结果,为患者制定个体化的气道管理方案,以提高气道管理的针对性和有效性。

(2)密切监测
密切监测患者的呼吸频率、呼吸节律、呼吸音以及血氧饱和度等指标,可以及时发现患者呼吸功能的变化,对于出现呼吸困难、呼吸急促等症状的患者,要立即采取处理措施,防止病情恶化。

2.团队协作与沟通
(1)团队协作
气道管理需要多学科团队的协作与配合,医护人员之间应保持有良好的沟通与协作,共同关注患者的气道状况,便于及时发现问题并共同解决。尤其是在进行高风险操作如气管插管、气管切开等时,更需要团队成员之间的紧密配合与相互支持。

(2)患者沟通与教育
护理人员还需与患者进行有效的沟通,告知其气道管理的重要性及相关操作的目的、风险及注意事项,并鼓励患者积极参与气道管理,如主动咳嗽、深呼吸等,以促进痰液的排出和肺部通气。

总而言之,气道护理是危重症患者救治过程中的一项重要工作,通过做好保持呼吸道通畅、建立与维护人工气道、呼吸支持治疗、并发症防治以及气道评估与监测等护理措施,可以确保患者的生命安全,有助于促进其康复进程。在此期间,医护人员还需注意团队协作与沟通的重要性,加强与患者的交流与教育,一起为患者康复贡献力量。相信在未来,随着医疗技术的不断进步和护理理念的不断更新,危重症患者的气道护理将更加精准、高效、人性化,在此,我们也期待为危重症患者提供更加优质、安全的医疗服务,保障每一个生命的“安全通道”畅通无阻。

(作者单位系安徽医科大学第一附属医院东院区肥东县人民医院)



本版投稿咨询电话:
0554-6657551
189 9404 5261