

糖尿病患者运动时低血糖的护理方法

张梅

王阿姨像往常一样晨练，慢跑途中突然感觉心慌手抖、浑身冒冷汗、眼前发黑差点摔倒，幸亏随身携带的糖果及时救急，才化解了这场危机。类似的低血糖事件，在糖尿病患者运动过程中并不少见。了解运动时低血糖的成因、识别方法和护理技巧，能让糖尿病患者们在享受运动乐趣的同时，最大程度保障自身安全。

一、运动时低血糖的发生原因

糖尿病患者运动时发生低血糖，主要与体内血糖调节机制有关。运动时，肌肉会加速摄取和利用血液中的葡萄糖来提供能量，当运动量过大、运动前未合理调整降糖药物剂量或未及时补充能量时，身体消耗的葡萄糖超过了肝脏糖原分解和糖异生补充的量，血糖水平就会迅速下降。

此外，胰岛素的作用也不容忽视。一些患者注射胰岛素后立即运动，会使胰岛素吸收加快，降糖作用增强，进一步降低血糖。而且，运动还会增加胰岛素的敏感性，原本合适的药物剂量在运动状态下，也可能导致血糖降得过低。

二、识别低血糖的“危险信号”

低血糖发作时，身体会出现多种“求救信号”。交感神经兴奋症状是最常见的表现，比如突然感觉心慌、手抖、出冷汗、饥饿感强烈，有些人还会出现面色苍白、四肢无力。这是因为血糖降低后，身体会分泌肾上腺素等激素，试图升高血糖。

随着低血糖程度加重，中枢神经系统会受到影响，出现头晕、眼前发黑、言语不清、注意力不集中等症状。更严重时，患者可能出现抽搐、昏迷，甚至危及生命。因此，一旦出现早期症状，必须立即采取措施。

值得注意的是，有些患者反复发生低血糖后，身体会逐渐适应低血糖状态，交感神经兴奋症状变得不明显，直接出现中枢神经系统症状，这种“无症状性低血糖”更加危险，需要特别警惕。

三、随身携带的“救命法宝”

预防和应对运动时的低血糖，随身携带必要的物品是关键。首先，糖果、饼干、果汁等快速升糖的食物必不可少。建议选择葡

萄糖片或含糖量在15~20克左右的糖果，如方糖、水果糖等。这些食物能在15分钟内快速提升血糖，缓解症状。

其次，建议佩戴糖尿病信息卡。卡片上注明姓名、联系方式、患有糖尿病等关键信息，以及紧急联系人电话。万一发生昏迷等严重情况，旁人可以及时获取信息并给予帮助。

此外，小型血糖仪也应随身携带。当出现疑似低血糖症状时，立即检测血糖，确认后采取相应措施。如果没有血糖仪，只要出现低血糖症状，就应按照低血糖处理，不要盲目等待。

四、科学应对低血糖的“三步法”

第一步：立即停止运动并补充糖分。一旦察觉不适，马上停下正在进行的运动，找个安全舒适的地方坐下或躺下。迅速服用15~20克含糖食物，比如2~3块方糖、半杯果汁或1支葡萄糖口服液。注意不要选择巧克力，因为巧克力含脂肪较多，升糖速度较慢。

第二步：等待15分钟后监测血糖。服用含糖食物后，静静休息15分钟，让糖分充分吸收。然后用血糖仪检测血糖，如果血糖仍然低于3.9mmol/L，需再次补充15克含糖食物，并继续等待15分钟后复查。

第三步：恢复正常后适当加餐

激素失衡。

激素失衡是最常见的因素：在每个月的月经周期中，雌激素和孕激素需要配合默契地发挥作用，若二者比例失调，子宫内膜会不规则增厚、脱落过快或脱落不全，就会出现排卵障碍性异常子宫出血，属称功能性子宫出血。不仅如此，器质性改变也会让子宫失控：子宫肌瘤、子宫腺肌病、子宫内膜息肉和不典型增生、子宫内膜息肉都会在子宫腔内或壁上“扎根”，它们的血管丰富，一旦发生微小破裂或增生，就会引起局部或全面性出血。子宫内膜增生过度，则会扩大脱落面，也带来大量或长期出血。除此以外，甲状腺功能亢进或减退会干扰激素平衡，血液系统疾病如血小板减少或凝血功能异常会放大任何出血信号，某些抗凝药物和激素类药物副作用，也可能让子宫成为“连带受害者”。要想对症下药，就得先搞清楚是哪一类病因在作祟，再针对性地调节激素、处理结构问题或纠正全身疾病。

三、子宫异常出血的紧急应对
当月经血量像开闸似的猛增，一天之内频繁更换卫生用品，还伴有大块血块，就说明月内止血已无效。若卧床休息、热敷2天后仍不止血，务必立即就医。长期大量失

干，眼睛也特别容易干涩。中医常说“肝开窍于目”，肝和眼睛关系特别紧密，而肾和肝就像亲兄弟，互相影响。一旦肝肾阴虚，眼睛得不到足够的滋养，就变得特别“娇气”，稍微吹点风就开始流泪。

调理肝肾日常可多食用枸杞、桑葚、黑豆、甲鱼等滋补食材。针对常使用电子设备的肝肾阴虚人群，需避免用眼过度，适时闭目休息。中医推荐每日按摩脚底涌泉穴与脚背太冲穴，通过刺激穴位滋补肝肾、疏肝理气。

3.脾胃虚弱体质：健脾养胃是重点
很多人不知道，其实脾胃不好也会让你容易迎风流泪。咱们身体里的气血全靠脾胃“生产”，要是脾胃功能差，气血就会供应不足，眼睛得不到足够的滋养，自然就容易出现眼问题。脾胃虚弱的人平时还会胃口差、肚子胀、大便不成形，总感觉浑身没劲儿。

想要调理脾胃，饮食上可得多注意。一日三餐尽量定时定量，别饥一顿饱一顿，像冰的、油炸的、太辣的食物也要少吃。平时可以多吃点好消化、养脾胃的东西，比如小米粥、山药、南瓜、莲子。另外，没事儿的时候揉揉足三里穴(位于膝盖下方)，这个穴位可是调理脾胃的“小能手”，经常按一按，能帮脾胃恢复元气。

当血糖恢复到正常水平(3.9mmol/L及以上)，如果距离下一餐还有较长时间，建议适当加餐，吃一片面包、一小盒酸奶或一把坚果等，防止血糖再次下降。

如果采取上述措施后，症状没有缓解甚至加重，出现抽搐、昏迷等情况，必须立即拨打120急救电话，在等待急救人员期间，将患者侧卧，防止呕吐物堵塞气道引发窒息。

五、未雨绸缪的预防策略

预防永远胜于治疗，糖尿病患者运动前做好充分准备，能有效降低低血糖发生风险。运动前，应监测血糖水平，血糖低于5.6mmol/L时，建议先吃点东西再运动。同时，根据运动强度和持续时间，合理调整降糖药物剂量或胰岛素注射时间。比如，注射短效胰岛素的患者，可在注射后1~2小时再运动；注射中长效胰岛素的患者，应避免开药物作用高峰时段运动。

糖尿病患者运动时的低血糖护理，需要我们用心学习、细心准备、科学应对。在运动前，要确保血糖处于合理范围，携带快速升糖食物。运动中若出现低血糖症状，需立即停止运动、补充糖分并休息。运动后，也要密切监测血糖变化。掌握这些科学方法，既能享受运动带来的健康益处，又能有效避免低血糖的威胁。

(作者单位系肥东县中医院)

血会导致严重贫血，甚至失血性休克，这都是危险信号。与此同时，还要留意伴随症状：如果在出血过程中出现头晕眼花、心悸气短、手脚冰凉或面色苍白，说明红细胞和血容量已经明显下降，这种状态下如果继续拖延，会增加心脏负担，甚至可能突发晕厥。有的女性还会在经期外突然出现点滴出血或中期出血，如果这种无预警的出血反复发生两次以上，也要加倍重视。更有甚者，月经周期反复超过21天或长于35天，也不应简单归为“工作忙”或“压力大”，往往意味着内分泌失衡或器质性病变。无论是哪种异常，只要发现经量、频率或伴随不适情况较往常有明显偏离，都应第一时间去妇科检查，通过血常规、激素水平检测和超声探查等来尽快查明原因。必要时进行诊断性刮宫，对于有性生活史、药物治疗无效以及B超提示子宫内膜有病变风险等的出血者，既能立即止血又能明确子宫内膜病理诊断，避免小问题拖成大麻烦。

子宫异常出血并非小事，及时识别、记录和应对，才能把握健康主动权。女性朋友平时应当注意做好自查和生活管理，让月经回归正轨，不给生活添乱。
(作者单位系南陵县医院)

三、通用缓解方法与日常防护

除了根据自身体质调理，还有些简单实用的中医小妙招能缓解迎风流泪。比如每天花点时间揉揉眼睛周围的穴位，像内眼角的睛明穴、眼眶下面的四白穴，手指轻轻按1~2分钟，每天做2~3次，能让眼睛周围的血液流通得更好，眼睛也会更舒服。另外，眼睛怕冷又怕风，刮风出门时最好戴上防风眼镜，能挡住冷风刺激、减少流泪的情况。

四、需要警惕的异常情况

这里还要提醒大家，如果老是迎风流泪，也可能是得了眼病，比如泪囊炎、结膜炎。如果按照前面说的方法调了一段时间身体，迎风流泪现象还是没好转，或者变得更严重了，甚至还出现眼睛又红又肿、又疼又痒，眼屎也比平时多，那可得赶紧去医院就诊，让医生查查到底咋回事，再依据病情科学治疗。

总之，从中医角度来看，迎风流泪多与体质有关，通过调理体质、改善脏腑功能，大部分人的症状都能得到有效缓解。只要我们根据自身的体质特点，采取相应的调理措施，同时注意日常防护，就能摆脱迎风流泪的困扰，让眼睛在任何天气里都能保持舒适明亮。
(作者单位系郎溪县中医院)

组织多，吸收更多，需要的剂量更高。所以，对于体型较瘦的人，身体组织对X线的吸收较少，所需的辐射剂量就可以适当降低；而对于体型较胖的人，可能需要稍微增加一点剂量来保证图像质量。

为了解决这个问题，在低剂量CT中，自动曝光控制(AEC)的技术被广泛应用。它可以在扫描前先快速测量被检查者身体的厚度和密度，然后根据每个部位的需要自动调整X射线强度，做到“哪里需要多照，哪里可以少照”。

3.高效探测器

除了发射的X射线要合适，接收这些信号的探测器也非常关键。就像照相机不仅要有好镜头，还要有敏感的感受元件一样，现代CT的探测器也决定了图像的清晰程度。新一代CT设备采用了高灵敏度的探测材料，能更高效地把穿过人体后的微弱X射线信号转化成图像数据，哪怕我们只用很少的X射线，也能获得质量不打折的图像，这也是低剂量CT能成功普及的重要基础。

总之，随着影像技术的不断进步和公众健康意识的提升，低剂量CT将不再仅仅是医生推荐你去拍，而可能成为像体检一样普及的健康行为。我们要对CT有正确的认识，既不能谈“辐射”色变，也不能盲目滥用。
(作者单位系和县人民医院)

失眠夜难熬 中医有妙招

陈茜

失眠症状十分难熬，不仅会影响人们的睡眠质量，而且还会给人体造成其他伤害，因此一旦出现失眠症状，需要及时接受治疗。中医对于失眠的治疗方法较多，可以起到显著的治疗效果，失眠患者可以到中医内科接受治疗，并根据其病因采取适合的治疗方法，从而有效改善患者睡眠质量。

一、失眠症状概述

失眠是人们日常生活中比较常见的一类问题，主要表现为以下特点。首先，入睡困难，患者往往难以在短时间内进入睡眠状态，常常辗转反侧，难以入睡。其次，睡眠不深，即使入睡，患者也容易惊醒，睡眠质量差，第二天感觉疲惫。再者，睡眠时间缩短，患者自身的睡眠时间明显减少，难以满足正常的生理需求。最后，白天疲劳，失眠会导致患者白天精神不振，注意力不集中，影响工作和生活。除此之外，还可能伴随焦虑、抑郁、头痛等不良情绪及症状。失眠在临床上可以具体划分为继发性失眠与原发性失眠两种类型，继发性失眠一般由患者其他疾病所引起，在临床上所占比例相对较高，可以达到75%。中医治疗失眠的临床经验十分丰富，有着较多方法，在实际治疗时可以结合患者病情和中医辨证分型，有针对性的选择方剂，包括甘麦大枣汤、百合地黄汤、酸枣仁汤、黄连温胆汤以及交泰丸等。除此之外，还可以采用其他的中医治疗方法，包括中成药、单方、验方、药诊、中药穴位贴敷、针刺、灸法、耳穴治疗、按摩、拔罐、足浴、药膳等，从而在临床上有效治疗失眠病症。

二、失眠的中医治疗方法

在中医治疗失眠的过程中，需要做到辨证论治，通过诊断有效进行辨证，具体包括以下几个方面。首先，肝火扰神，一般采用龙胆泻肝汤。其次，痰火扰心，失眠患者伴有心烦燥情况，应用黄连温胆汤加减进行治疗。再次，对于虚弱患者，平时体质较虚弱、青年女性长期慢性失眠、久病之后，失眠多因气血亏虚，常采用归脾汤加减治疗。最后，心胆气虚，平时易发生心悸、心慌，比较胆小易受惊吓，常使用安神定志丸或酸枣仁汤加减治疗。

失眠中医称为不寐，中医认为正常的睡眠依赖于人体的阴阳平衡、脏腑调和、气血充足、心神安定、心血得养、卫阳入阴等。但如果心脾两虚、气血生化不足、阴精亏耗、阴虚火旺、心胆气虚、宿食停滯化热、湿热扰胃、肝火扰神等，都会让心神不安、心血不宁、阴阳失调、营卫失和、阳不入阴，从而出现失眠。中医治疗失眠的原则是补虚泻实、调整阴阳，常用的治疗方法主要是中药或中成药内服以及针灸等，疗效确切，无副作用，但具体的治疗要辨证论治，需要病人面诊医生后决定具体的方药以及针灸方法。在实际采用中医方法治疗失眠时，具体可以采取以下方法。

第一，需要调理五脏，有的医学专家认为失眠症状主要是表现在肝波及到五脏，造成了五脏实体的病症，提倡“五脏皆有不寐”的整体观。与此同时，需要调节情志，调节自己的情绪。患者需要遵循昼夜的规律，把自己睡眠时间调整好，入睡时间调整好，早睡早起。此外，引火归根心肾相交，患者在平时要养成一定的生活规律，调节自己的心情。

第二，为了有效改善睡眠情况，患者需要保持良好的作息习惯，尽量在固定的时间睡觉和起床。与此同时，需要避免晚上饮用咖啡、茶等刺激性饮料。患者需要保持乐观的心态，避免过度焦虑和抑郁。此外，还需要保持适当的运动，有助于改善患者睡眠质量。

第三，对于失眠的中医治疗，比较常用的方式包括汤药、中药饮片，比如酸枣仁汤、益气聪明汤、甘麦大枣汤、天王补心丹、加味逍遥散等，根据不同的症状和体征、不同的症型给予不同的方药治疗。

第四，针灸治疗，针灸治疗失眠效果也是非常明显的。通过刺激特定穴位，起到疏通经络、调和气血、宁心安神的作用，且针灸治疗具有针对性强、见效快等优点。穴位主要包括一些内关、神门、安眠、足三里等，通过采用针灸治疗方法，可以有效改善患者失眠症状。此外，在饮食方面要注意合理选择食物，比如百合、茯神、桂圆，这一类的食物对于改善失眠有比较好的功效。还有一些穴位贴敷、皮内针治疗、艾灸等方法，对于失眠的改善也有辅助作用。

综上所述，失眠是一类比较常见的睡眠障碍，需要及早就诊，通过中医内科的治疗与护理，患者失眠症状能够得到有效改善，使其生活质量显著提高。
(作者单位系滁州市中西医结合医院)

健康“漫”谈



《专家释疑》徐骏作 新华社发

子宫异常出血的医学知识科普

丁和英

女性月经周期紊乱，总是不按套路来？别以为只是运气差，也可能是子宫在敲响警钟——医学上称之为“子宫异常出血”。这种病症的常见表现有经期延长、血量骤增、来潮间隔不稳，甚至毫无规律，接下来，我们将带你快速识别子宫异常出血的几种常见类型，拆解背后病理成因，告诉你何时就医、如何检查，让你能够心中有数，从容应对。

一、子宫异常出血的症状类型

正常月经具有周期性及自限性，而异常出血是指来源于子宫腔内的不同于正常月经的异常出血，主要有四种表现，每一种都各有特点，也暗示不同的健康问题。一是经期延长：每次月经持续时间称经期，正常经期2~8天，超过8天后仍未结束，甚至持续两周以上，就说明子宫内膜脱落机制出现了紊乱，长时间阴道流血，可导致贫血，会出现头昏、乏力和心慌等；二是血量骤增：如果某次月经你需要频繁更换卫生巾或卫生棉条，且短短几小时就要用上好几片，同时伴有大

块血块脱落，就意味着出血速度快过血管自我收缩能力，正常月经量为20~60ml，超过80ml为月经过多，此时也容易贫血；三是来潮间隔不稳：健康成年女性的月经周期一般在21~35天之间，但若周期忽短忽长，比如不到20天就再次来潮，或者50天才来一次，都会打乱体内激素节奏，让你难以预测和准备；四是毫无预警地出血：在例假结束后的任何时间，甚至在排卵期或日常生活中，突然出现点滴血迹或滴滴答答的表现，可能是生理性的排卵期出血，还有可能是子宫存在炎症、息肉或血管脆弱等问题。掌握这四种类型，能帮助你迅速锁定症状特征，为后续的自查、记录或就医提供明确线索。

二、子宫异常出血的病理机制

子宫“闹情绪”背后，往往不是单一因素作怪，而是激素、子宫结构和全身健康三大板块联动出现问题，因为月经周期调节主要受下丘脑—垂体—卵巢轴的神经内分泌调节，哪一环节出现问题，都会导致体内

这个“物流总监”乱了阵脚，气血也送不到位。这时候，眼泪就像失控的水龙头，一吹风就哗哗流，这就是大家常说的迎风流泪。

二、常见致病体质及调理方法

1.气血不足体质：补气养血是关键
如果你总觉得身体没劲儿，脸色看着也不好，说话有气无力，爬个楼梯都喘得厉害，那可要小心了！这种气血不足的人，特别容易迎风流泪，咱们眼睛能正常工作，全靠身体里的气血“加油”，要是气血不够用，眼睛就像没吃饱饭，变得特别脆弱，冷风一吹，眼泪就止不住地流。

改善方法并不复杂。饮食上可多摄入红枣、桂圆、黑芝麻、菠菜、瘦肉等补气养血食物；作息方面需保证充足睡眠，避免熬夜耗伤气血；运动方面每日坚持散步、打太极拳，促进气血流通，逐步调理体质。

2.肝肾阴虚体质：滋补肝肾是核心

有些人一吹风就容易流泪，可能是肝肾阴虚在“捣乱”。这类人平时经常觉得头晕、耳鸣、腰膝酸软、晚上睡不好，还总感觉嘴

低剂量CT如何在减少辐射的同时保证诊断质量

胡亮

很多人听到CT会第一反应担心辐射，其实这也不是没有道理。传统CT确实会带来一定剂量的X射线辐射，但随着科技的进步，低剂量CT技术应运而生，在减少辐射的同时，仍然可以保持较高的图像清晰度和诊断准确率。

一、什么是低剂量CT?和普通CT有啥不同
低剂量CT，顾名思义，就是在尽可能减少辐射剂量的情况下完成CT检查的一种技术。它的出现主要是为了降低因医学影像检查带来的辐射暴露风险，同时又能保持对疾病的检测能力，是一种兼顾安全与有效的折中方案。

那么它和普通CT到底有啥不同呢?最直观的区别就是辐射剂量不同。很多人一听到“辐射”就会觉得很可怕，其实我们每天都在接触各种各样的自然辐射，比如来自阳光、土壤甚至食物的天然放射物质。CT所用的X射线确实是人工辐射，但并非一扫就产生危害，关键在于使用的剂量和频率。举个例子，一次普通的胸部CT检查大约会产生7到8毫西弗(mSv)的辐射剂量，而低剂量CT通常

在0.6到1.5毫西弗之间。这个剂量有多低?我们可以打个比方：联合国原子辐射效应科学委员会曾经做过一次计算，一次10小时的飞行，人类大约会受到的电离辐射剂量是0.03毫西弗。换个更好理解的说法，一个人从北京飞到纽约，直飞需要15小时，全程接受的宇宙辐射大约是0.05毫西弗。也就是说，做一次低剂量CT，也就相当于你坐十几次长途飞机所接受的辐射。而且，我们日常生活中还存在不可避免的辐射暴露来源——自然界中持续存在的电离辐射，大概是每年2到3毫西弗。所以，低剂量CT的辐射水平对大多数人来说是安全的。

二、为什么低剂量还能看得清?靠的是技术加持

很多人会好奇，既然减少了X射线的强度，那图像会不会变模糊，容易漏诊?这其实是多余的担心，现在已经有了成熟的技术解决方案。

1.图像重建技术

在传统的CT检查中，为了获得清晰的图像，需要使用较高的X射线剂量。但低剂量CT

通过特殊的硬件和软件技术，降低了X线的输出强度。当我们减少X射线剂量时，最直接的影响就像是图像会变得噪点多、清晰度下降，类似于你在昏暗灯光下用手机拍照，画面容易模糊。然而，就像手机拥有夜景模式一样，现代CT机也有自己的修图神器——这就是图像重建技术，尤其是迭代重建。简单来说，它是一种计算方法，能利用拍摄到的原始数据，通过不断模拟X射线穿过人体后的路径，反复打磨图像，把噪声降下来，细节提上来，就像是让一张模糊照片逐渐变清晰。比起传统的图像处理方式，这种技术处理速度更快、还原度更高，使得医生在面对低剂量图像时，依然能看清0.5厘米甚至更小的肺结节。

2.个性化精准调整剂量

每个人的身体状况、体型、检查部位等都有所不同，就像不同的衣服尺码适合不同身材的人一样，不是每个人都需要同强度的X射线。例如，一个体重60公斤的瘦小女性，和一个100公斤的高大男性，用同样的剂量检查肺部，是非常不科学的。瘦的人组织少，穿透更容易，需要的X射线剂量更少；胖的人