

糖尿病能逆转吗

▲ 河南省桐柏县人民医院 徐会玲

很多最初得知自己患有糖尿病的患者，如同一个惊雷在耳边炸裂，原本和煦的阳光瞬间便被漫天的乌云遮掩，随着情绪一起坠落的是无比沉重的思绪。谁周围没有几个认识的糖尿病患者，先不说糖尿病那些可怕的并发症，就是日常生活中各种饮食禁忌就已经让人痛不欲生了。况且，在大多数人的印象里，糖尿病是要伴随一生的疾病。那么，事实是真的如此吗？

糖尿病能否治愈

很多人应该都有这样一个模糊的印象，糖尿病是和人们的生活习惯有密切联系的，所以也有很多人会把糖尿病称为“富贵病”。这时候有些患者也会感到奇怪，为什么一个和我拥有几乎相似生活的人，只有我患上糖尿病，而他却什么事也没有呢？简单来说，这是因为糖尿病是有一定遗传倾向性。有这样一个比喻：遗传因素就好像是已经上了膛

的子弹，而个人的生活习惯只是扣动扳机的手。如果只是从这个方向去探究，那么糖尿病确实是无法治愈的疾病。这种基因上的因素或许是个人无力改变的事实，但是如果可以控制住糖尿病发展的进程，也是可以过上正常人的生活，从这个角度来看，也就相当于“治好”。

如何实现糖尿病逆转

糖尿病逆转是有一定条件的，一般而言都是 2 型糖尿病患者且患病的病程较短的患者。根据目前的研究，病程在 6 年内的患者逆转效果是相对较好的。所以想要实现糖尿病的逆转，几个方法是一定要被贯彻执行的。

防范于未然 其实糖尿病前期的患者通过积极干预，想要“咸鱼翻身”还是较为容易的。因为虽然称为糖尿病前期，但还没有达到可以诊断为糖尿病的标准，只是血糖高

于正常水准罢了。如果进行及时的生活方式上的控制干预以及适当的药物干预，是可以降低糖尿病发生的风险。

减重 要想逆转糖尿病，减重是核心方法。有研究表明，通过减重 15 kg 就可以让约 85% 的患者血糖降低并可以维持 1 年左右的正常水平。想要进行减重干预，主要还是要从饮食下手，结合运动以及药物治疗，这也是缓解 2 型糖尿病的基本方案。

严格控糖 通过给患者制定合理的用药计划，通过对血糖水平的严格控制，可以改善患者胰岛功能。而且现有的一些新药物是兼备减重效果的，在医生的指导下使用，不仅仅可以做到严格控糖，还能兼控体重，起到事半功倍的作用。

代谢手术 这也是为了起到减重的作用，但是较为极端。如果患者的 BMI 已经非常高了，甚至通过药物等手段已经无法显著改善体内代谢紊乱的局面，这时候就可以综

合考虑一下，通过用代谢手术来缓解。

逆转不等于治愈

糖尿病可以逆转吗？当然可以，但是这个逆转不是很多人理解的那样，这个逆转其实是病情的缓解,是让糖尿病的进程走“回头路”，主要还是通过各种干预手段，让糖尿病患者的病情从重到轻，让患者的服药量从多到少甚至可以达到不依赖药物的程度，以及让患者因为糖尿病导致的身体上的损伤可以逐渐减少。糖尿病的逆转也只是部分，是远远还达不到治愈的地步，但是这也是一个巨大的进步，让从前没有“回头路”的糖尿病，有了变好的可能性。

因为逆转不等于治愈，所以即使逆转效果较好,但是患者又重拾起不良生活习惯，那么血糖水平再次回归,也不是不可能的事。所以即使逆转成功，还是要继续保持住，不可以稍加懈怠。

医院内部管理质量的改进措施

▲ 四川省犍为县妇幼保健院 余华

医院管理工作中对于质量的要求不同于其他性质的组织，尤其在卫生管理方面，不仅涉及院内环境、协调等工作，还有关于患者就诊治疗的需求，本篇文章将从管理制度与模式角度进行分析，探究关于医院卫生管理质量持续改进的措施。

对医疗工作者的管理策略

在医院工作质量管理方面，需要从专业技能、综合素质以及人员储备调配三个方面开展工作。在专业技能方面，主要可分为医生、护士、药师三个大部分，具体实施过程中可根据不同科室、中西药房以及临床工作类型进行细节划分，如内外科医师、影像医师、麻醉医师等，由此开展专业培训与考核。考虑到需要保持持续质量改进的管理模式，这种培训与考核应以周期性实施。同时根据相关领域内实时信息研究方向更新培训和考核细节，提升院内医疗工作者的专业知识与技能储备。具体的培训内容也需要根据具体工作领域以及不同时期不断调整培训考核内容，例如急危重症、交通意外高发时期，急诊科医疗工作者应重点提升各类紧急救治方面的经验储备。传染性疾病管控期间应以相关疾病管控要求、标准、自我防护等内容培训为主。医疗工作者的综合素质管理，主要指人员工作态度、心理调整等方面的管理，具体可结合人员储备调配降低工作压力、工作量或增设院内心理咨询室等措施予以管理与调整。

对材料的管理方式

医疗设备、仪器与材料是医疗工作中必不可少的辅助工具，上至各类内镜手术、介入手术设备仪器，下到输液器、无菌棉签等一次性医疗用品，都是具有潜在管理风险的内容，所以在持续质量管理中，可以从制度调整和采购管理两方面进行管理。关于制度调整，首先需要确保的是各类设备、仪器、材料的管理应配备专人专管制度。

例如，检验室内所用各类检验仪器，需要由使用者在每次使用前进行整体运转检查，同时配备质检人员定期进行仪器维护与检修，每台仪器都需要配备管理日志，需详细记录该台仪器的维护周期、管理人员、问题情况、检修情况等基础内容，如仪器设备损毁、故障等。采购管理则是各类仪器、材料的源头质量管控点，需要综合考量产品价格、质量以及院内需求等方面因素后选择合适设备和材料，对于各类一次性医疗用品，应实行首次批量检查及后续持续抽查的方式确保每次采购批次一次性用品的质量。

对药品的管理措施

药品作为医疗救治中的必需品，其质量不仅关乎院内工作，更关乎各患者的治疗需求和生命安全，所以药品管理一直是医院的重点工作。在院内的药品管理，需要根据不同药品类型、应用方向进行区别管理，例如中药材、中药饮片的管理与常规西药的管理有所不同，急救药品与普通药剂的管理也有所不同。但整体来说，关于药品的持续质量管理必须涉及环境温度、周期性检查以及用药差错率控制等方面的管控。

总之，在医院工作的持续质量管理体系中，大体可分为人与物的两方面管理，但并不意味着两者必须区分管理，原因在于在具体工作内容中，两者是密不可分的。例如，院内病区和病房环境的管理，不仅关乎各类用具、设备的质量，更在于医疗工作者的日常维护管理，所以在具体管理制度的构建中，应结合模式化管理的协调性，需要利用个体细节化管理的灵活机动性，例如各类突发性卫生事件的应对，需要建立在长期院内管理制度培训的基础上，充分利用个体化工作经验相结合进行事件应对。现在信息化发展很快，院内工作管理应充分发挥信息化管理优势，提升管理技术先进程度，才能够综合提升医院工作质量以及工作效率。

糖尿病健康教育知识

▲ 河南省商丘市第三人民医院 张莹坤

李先生今年 69 岁，患有 10 年糖尿病，长期以来，李先生主要通过口服降糖药物来控制血糖水平，但是近期感到视力模糊，且血糖水平控制效果不佳，担心出现糖尿病并发症，及时前往医院问诊。医生则详细解答患者问题，并提供一系列检查，建议李先生采取中西结合干预方式，改善其病情，使血糖水平控制在合理范围内。同时，糖尿病患者需要了解糖尿病有关知识，掌握正确的防护措施，降低安全风险。

中医看糖尿病

在古典医书《黄帝内经》中对“消渴病”的记载，现代医学认为糖尿病是一系列代谢紊乱综合征，主要受到遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及精神因素的影响。该疾病病因复杂，是一种终身性疾病，主要生理特征为血糖水平升高，这是由于胰岛素分泌不足，或 β 细胞对胰岛素敏感性降低引起的。

糖尿病患者典型症状为多尿、多饮、多食、消瘦，也就是人们常说的“三多一少”症状，除此之外，患者还会出现一些不典型症状，如午餐及晚餐前低血糖症状，在患者急性病阶段，病情加重患者会出现食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、多尿加重、头晕等情况。糖尿病并发症较多，如糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病神经病变等，患者病程越长，并发症风险越高。通常情况下，临床选择西药治疗控制患者血压水平，患者可口服降糖药物，如双胍类药物、磺脲类药物、苯甲酸衍生物类促泌剂、 α - 糖苷酶抑制剂等，或通过胰岛素治疗。

除此之外，患者还需从多方面加以防护，根据相关研究表示，保持健康的生活方式能减少 40% 糖尿病发生。

糖尿病并发症

由于糖尿病病程较长，患者会产生较高的并发症发生风险，在微血管病变

基础上产生的如肾脏病变、眼部病变及神经病变均为糖尿病严重并发症。糖尿病足是发生在患者足部的一种并发症，其原因主要与局部神经病变、下肢远端外周血管病变有关，该并发症的发生受到缺血、神经病变及感染三个因素协同作用的影响。由于患者肢体动脉硬化，产生缺血现象，导致血流不畅，易发生血管堵塞，并引发局部组织血流受阻，产生病变。对于神经病变来说，患者血管改变的同时会伴有血管自主神经病变，影响血管运动，并降低局部抵抗力，患者会出现知觉障碍，进而引发感染。糖尿病并发症对患者造成较大危害，会影响患者多组织系统功能，导致患者功能障碍，降低患者生活质量，并威胁其生命安全。

糖尿病中西医防治

糖尿病患者除了常规药物治疗外，还需要从心理、饮食、运动等方面进行改善，在中医学中，情志失调、五志化火与消渴病的发生及发展有密切关系，患者需注重情绪调节，保持良好的心理状态，了解心理状态对疾病的影响，并采取有效的放松方式调节心理状态，保持良好的情绪。

在饮食方面，需要根据年龄、体重、血糖、血脂及血压水平来制定针对性的饮食计划，并做到定量、定时、定餐。在饮食规律上提倡少食多餐原则，切忌贪食，并多食用粗粮、新鲜蔬菜及无糖食品，保证饮食搭配合理，防止过度肥胖，避免食用高脂肪、高盐及高糖类食物。

除此之外，患者还应保持良好的运动习惯，适当运动能提升心肺功能，并提升组织对胰岛素的敏感性，改善糖代谢水平，加快脂肪分解，并减少脂肪堆积，在运动过程中应当因人而异、循序渐进。

患者还可通过中医方式进行调解，如中药熏洗，达到温经络、行气活血、祛湿散寒的功效，利于病情控制。