

酮症酸中毒的基本科学原理与预防方法解读

▲ 河南省南阳市第二人民医院 董照刚

糖尿病是一种常见而严重的慢性疾病，它会导致血糖水平升高并影响身体对葡萄糖的利用。在某些情况下，特别是当糖尿病患者无法获得足够的胰岛素来处理血糖时，他们的身体可能会产生一种称为酮症酸中毒的严重并发症。酮症酸中毒是一种高度危险的状况，可以导致患者昏迷甚至死亡。因此，了解酮症酸中毒的科学原理以及如何预防它对于糖尿病患者和他们的护理人员来说至关重要。

糖尿病酮症酸中毒的科学原理

血糖过高 糖尿病患者由于胰岛素不足或胰岛素抵抗，导致血糖水平持续升高。高血糖刺激脂肪组织分解，释放大量的脂肪酸进入血液。

酮体生成 脂肪酸进入肝脏后，在胰岛

素不足的情况下，无法被充分氧化为二氧化碳和水，而被转化为酮体，主要有 β -羟基丁酸和乙酰酮酸。

酮症 酮体进入血液，造成血液中酮体水平升高，出现酮症现象。正常情况下，酮体会通过肾脏排出体外，但在酮症酸中毒的情况下，酮体过多无法被有效排除。

酸中毒 酮体分解后产生的乙酸和 β -羟基丁酸在体内会释放出大量的氢离子，导致血液酸碱平衡失调，出现酸中毒。

糖尿病酮症酸中毒的预防方法

糖尿病酮症酸中毒是一种严重的并发症，但通过合理的管理和预防，可以有效降低其发生风险。以下是一些预防方法：

血糖控制 良好的血糖控制是预防糖尿

病酮症酸中毒的关键。糖尿病患者应定期监测血糖水平，并按照医生的建议进行药物治疗和饮食控制，以保持血糖在合理范围内。

规范胰岛素治疗 胰岛素是控制血糖的重要药物，但使用胰岛素的患者需要遵循医生的指导，按时按量使用胰岛素，并避免因误用或过量使用胰岛素导致血糖过低或过高的情况。

注意饮食 糖尿病患者应注意饮食，选择低糖、高纤维的食物，控制碳水化合物和脂肪的摄入量，避免过度饮食和暴饮暴食。合理的饮食习惯有助于维持血糖稳定。

锻炼管理 适度的体育锻炼有助于提高胰岛素的敏感性和调节血糖水平。糖尿病患者应根据医生的建议，选择适合自己的锻炼方式和强度，并避免剧烈运动或长时间的持续运动。

撸猫逗狗时，小心这种细菌作怪！

▲ 广西壮族自治区贵港市人民医院 杨赵

近年来人们生活和工作压力增加，撸猫逗狗逐步成为了一种缓解压力的方式，但是犬巴斯德菌这种细菌极易对身体健康状况造成影响。主要是指猫和狗口腔正常菌丛，发生较高的一种呼吸道感染病因，同时也是猫和狗咬所致人蜂窝织炎的常见原因，导致人类感染，目前关于这方面的报道比较少。下面对“犬巴斯德菌”的相关知识进行简单介绍和讲解，为人们防治提供参考依据。

巴斯德菌肺炎及临床表现 （1）这种类型的疾病在临床上并不常见，深究其原因就会发现由于人与动物密切接触，通过此种方式传播的一种疾病，犬巴斯德菌就是典型代表。实际上，出现败血性巴斯德菌蜂窝织炎与动物咬伤存在较大关联。人类此菌所致的肺炎，通常发生在具体慢性呼吸道疾病的个体，尤其是支气管扩张和慢性支气管炎患者的发生率比较高。现阶段大部分的人都会认为犬巴斯德菌是在人们撸猫逗狗时感染，实际导致的肺炎传播方式不够明确，潜伏期具有慢性肺炎患者机体很长时间无症状，或是也会在机体抵抗力下降的情况下致病，从而出现肺部感染的情况。基础疾病变得更加严重，具体表现为咳嗽加剧、脓痰增多、呼吸困难加重，尤其是患有支气管扩张疾病的患者会出现咳血加重，以及大咳血的情况。不仅如此，一部分患者也会出现发烧的情况，胸膜受累期间也存在出现胸痛等胸膜炎症状的可能性；并发肺脓肿、肺气肿、败血症等。大部分的菌株，对青霉素或氨苄西林十分敏感，氯霉素、四环素、第三代头孢菌素的效果比较好。

检查和防治方法 检查期间进行实验室检查，痰、胸腔积液或是血液标本能够发现革兰染色阴性球杆菌，细菌培养阳性，其他辅助检查方法不能忽视。X线表现为一叶、多叶、弥散的不均匀浸润改变，累及肺部基底部，并且上叶受累的情况不常见。通常情况下，20%的病例会累及胸膜，这样就会发生胸膜反应，但是脓胸这种现象比较少见。如果想要提高预防效果，就要远离猫和狗，并在家养动物卫生保障方面投入较多时间和精力。一旦人们在撸猫逗狗时被猫和狗咬伤，需要第一时间到医院注射疫苗。经过深层次研究，不难发现大多数的菌株都对青霉素和氨苄西林高度敏感、革兰阴性球杆菌感染期间接受治疗，一定要首选氨苄西林。此

注意用药 除胰岛素外，糖尿病患者可能还需要其他药物来控制血糖水平。在使用其他药物时，应遵循医生的指导，按照规定的剂量和频率使用药物，避免药物的滥用或误用。

定期复诊和监测 糖尿病患者应定期复诊，进行血糖监测和相关检查。定期检查有助于及时发现血糖波动和异常情况，及时调整治疗方案，避免酮症酸中毒的发生。

综上，糖尿病酮症酸中毒的科学解读和预防方法是糖尿病管理的重要组成部分。通过确保充足的胰岛素供应、定期监测血糖水平、采取适当的饮食控制和药物治疗，可以帮助糖尿病患者避免酮症酸中毒的风险。此外，教育患者和他们的家人关于酮症酸中毒的早期症状以及紧急处理措施也是至关重要的。

外，氯霉素的治疗效果比较好，如果是对青霉过敏的患者更应使用这种类型的药物进行治疗；第三代头孢菌素的效果不能忽视，也需要结合感染者的具体情况进行选用。形成脓胸的情况下，应行闭式引流，同时将有效的抗生素注入胸腔。

犬巴斯德菌感染后饮食等方面的注意事项 香菇，其中含有较多的香菇多糖，对于增强人体免疫力具有重要作用。新鲜的萝卜，免疫作用较强，因为其中含有的干扰素诱导剂比较丰富。人参蜂皇浆，感染犬巴斯德菌后多吃这种类型的食物，既能显著提高机体免疫力，也能保证具备较强的内分泌调节能力，同时其中含有的蜂乳酸存在较高的防癌作用。从饮食角度出发，通过多食用菌菇类的食品、黄芪等中草药、绿色水果蔬菜等，都能够帮助患者增强免疫力；或是保证每一天喝一杯酸奶、一碗鸡汤，以及多喝绿茶和水等，这样能够冲走积聚在喉咙处的病菌。此外，人们也要保持积极乐观的心态，保证身体处于最佳状态，不能在撸猫逗狗时出现过大的心理压力，否则就会使对人体免疫系统有抑制作用的荷尔蒙成分增多，避免感染犬巴斯德菌。总之，人们以清淡饮食为主，并要提高维生素C补充和水分补充重视度，但是不能发生一次性吃过多的情况，避免因蛋白质过多引起消化不良。

忌吃辛辣油腻类型的食物。巴斯德菌肺炎属于急性热病的范畴，不仅会出现消耗人体正气的现象，也会对脏腑功能造成严重影响，从而降低消化功能。针对此种情况下，以吃清淡和容易消化的食物为主。油腻型食物大多性属温热，能够生内热，湿滞为痰，无形中对肺气的康复情况造成影响。结合实际情况选择水果，以肺炎患者为例大部分的水果有利于康复，但是不宜吃甘热水果，具体包括李子、橘子、杏等，并且不能出现吃过量寒凉性水果的现象，避免损伤脾胃的阳气。

由此可见，撸猫逗狗时一定要小心犬巴斯德细菌作怪，做好预防方面的各项工作，防止引发肺炎，保证身体健康。对犬巴斯德菌的相关知识进行总结和研究，让人们正确认识和全面掌握，在日常生活中从多个角度出发避免感染，防止影响身体健康。宜吃和忌吃方面的内容十分关键，便于人们在日常生活中按照要求操作，从而更好地将饮食方面的注意事项落到实处。

阳性感染者居家生活，这七件事很重要

▲ 广西防城港市第一人民医院 刘芳

面对新冠病毒，保护我们自己和我们的家人健康是非常重要的。对于阳性感染者来说，保持居家生活的某些基本要求需要引起足够的重视，因为这关系到生命健康和防止病毒传播。阳性感染者居家生活这七件事很重要，如果大家都能做到，将有助于阳性感染者的愈合和健康保护。

防范气溶胶传播 第一，保持通风。开窗通风是一种有效的方法。室内空气与室外空气形成流动，能让室内颗粒物更快地被清除，降低气溶胶扩散的风险。如果有空调，请使用新风功能。新风系统可以从室外吸入新鲜空气并通过过滤器去除其中的颗粒物。

第二，使用空气净化器。空气净化器可以通过过滤器去除最细微颗粒物以外的绝大部分颗粒物，爆发期间更为有效。要注意，选择空气净化器时需根据其过滤效果、静音性和品牌信誉度来决定。

第三，合理使用消毒剂。普通消毒剂更多适用于清洁表面、排除污垢及细菌，改善卫生等，无法很好地消灭气溶胶中的病毒或细菌。建议使用专用消毒喷雾剂，喷射时间和喷射距离要正确，以达到防护效果。

做好清洁消毒 第一，阳性感染者应该定期清洁家里的各个角落，特别是经常接触的地方像门把手、水龙头、电器开关等。可以使用清洁剂和消毒液，灭菌的同时避免对物品造成损害，同时定期通风，保持空气新鲜。

第二，阳性感染者的衣物、餐具要经常消毒。可以将衣物用高温水洗涤消毒或者使用消毒剂浸泡消毒；餐具则需要经过高温洗涤或者煮沸消毒，并且保持干燥，避免再次受到细菌污染。

第三，阳性感染者需要频繁更换口罩。根据建议，一次性口罩每天最好更换3-4次，口罩过于潮湿或者过于干燥及时更换。

平衡营养膳食 第一，需要摄入足够的蛋白质，因为蛋白质是身体维持正常运作所必需的营养物质。可以选择一些富含蛋白质的食物，如鸡肉、瘦肉、鱼、豆腐、鸡蛋等。

第二，需要适当添加碳水化合物。由于疾病导致代谢增加，身体需要更多能量来抵抗病毒和恢复体力。可以通过摄入米饭、面包、马铃薯等碳水化合物来满足，但要注意摄入量不能过多。

第三，还需要摄入一定量的脂肪，但不要选择饱和脂肪，以免对身体健康造成

不良影响。可以选择橄榄油、花生油等不饱和脂肪作为食用油。

加强体育锻炼 其一，科学运动可增强身体免疫力。适量的体育锻炼能够增加体内免疫细胞数量，改善免疫功能，提高身体的抵抗能力。其二，合理的体育锻炼可促进身体康复。对于新冠病毒感染者而言，疾病期间常出现身体虚弱、乏力等症状，适当的体育锻炼可以帮助加快康复进程，并使身体逐渐恢复正常状态。其三，体育锻炼有益于缓解心理压力。在居家隔离期间，由于处于特殊的环境下，患者极易出现情绪波动、焦虑、抑郁等问题，而适量的体育锻炼可以缓解这些问题，使身心得到更好的放松。

减少直接接触 阳性感染者应该在独立的房间内居住，与家庭成员尽量保持距离，避免直接接触。如果没有独立的房间，可以使用屏风或隔断来做隔离，或者在卧室里摆放沙发床为家庭成员提供舒适的居住环境。其次，阳性感染者应该拒绝外来访客，减少与人的接触，以防止传染病毒。比如如果家庭需要快递等物品，应该让快递员放在门口，避免直接接触。此外，阳性感染者应该尽量使用独立的生活用品，如餐具、杯子、水壶等。必要情况下，可以使用一次性餐具，避免交叉感染。

生活垃圾处理 第一，阳性感染者应该将生活垃圾进行分类。目前，大部分城市都已经实行垃圾分类制度，所以阳性感染者在处理生活垃圾时，应按照当地的垃圾分类规定进行分类，以方便后续处理。

第二，阳性感染者应该将生活垃圾放置在指定的地点。在居家治疗期间，阳性感染者应该在家中划定一个专门的垃圾分类暂存区，将不同类别的生活垃圾放置在不同的垃圾桶中，并标明垃圾桶的种类和使用规则。

第三，阳性感染者应该在垃圾处理过程中做好个人防护。在处理生活垃圾时，阳性感染者应该佩戴医用口罩、手套等防护用品，尽可能减少自己与垃圾接触的机会。

保持心理健康 首先，基础的心理保健工作非常重要。确保足够的睡眠时间和良好的作息习惯可以有效地减轻压力。在睡眠时间充足的情况下，人的身体状态会处于更加放松的状态，抵抗力也会更加强大。同时，对于阳性感染者而言，也可以进行一些舒适的活动来减轻心理压力。