

围手术期血糖波动与骨折恢复

▲ 上海市第四人民医院 聂美云

近年来，随着现代医学的不断发展，手术技术得到了显著的提升，但是手术后的恢复过程仍然需要患者和医护人员共同努力。其中，围手术期血糖的控制对于骨折恢复的成功至关重要。

围手术期血糖波动是指在接受手术治疗期间，患者的血糖水平出现不稳定的变化。这种波动可能会对手术的安全性和成功性产生影响，同时也可能影响康复进程和术后恢复。血糖波动表现为血糖水平的突然升高或下降，通常会受到多种因素的影响。

影响围手术期血糖波动的因素包括饮食变化、药物调整、压力和应激、激素变化、手术操作。

为何围手术期血糖波动重要？高血糖状态可能导致免疫功能下降、感染风险增加，同时也可能干扰骨折的愈合过程。血糖过高或过低都可能对机体产生负面影响，因此围手术期血糖的控制非常重要。

围手术期有哪些风险

高血糖状态下，患者面临着增加的感染风险，因为免疫功能受到抑制，从而容易受到各种感染的侵袭。这种情况可能会阻碍骨折的愈合进程，因为感染可能延缓愈合过程，还有可能增加手术切口感染的危险。

此外，高血糖和糖尿病可能会导致血糖变异性增加，干扰骨组织的再生和愈合过程，导致成骨细胞和破骨细胞活性的失衡，从而导致骨重塑和骨丢失的周转增加，愈合受阻。血糖的不稳定波动可能会引发其他严重疾病的恶化，特别是心血管疾病。这些并发症的恶化可能会进一步影响患者的康复进程，使其面临更多的健康风险和挑战。长期处于高血糖状态可能会引发骨密度下降，这会增加骨折的风险。骨密度的降低可能会使骨骼变得脆弱，从而更容易发生骨折，尤其是对于骨折恢复的患者来说，这是一个严重的障碍。

如何控制围手术期血糖波动

提前规划 如果即将接受手术，尽量提前与医生进行沟通，制定一个详细的饮食和药物计划。合理的计划可能包括调整胰岛素或其他药物的用量，以确保血糖在手术前的合理范围内。

密切监测 在围手术期，医护人员将会密切监测您的血糖水平。根据监测结果，他们将适时地调整胰岛素或其他药物的剂量，确保您的血糖维持在安全和合理的水平上，如果需要，还可以佩戴胰岛素泵来临时控制血糖，以确保手术的成功进行和后续的康复。此外，可以在围术期佩戴动态血糖仪进行动态血糖监测，实时监测血糖水平的变化。

合理饮食 饮食是控制血糖的重要因素之一。遵循医生或专业营养师的建议，选择富含纤维、低糖的食物，避免过度摄入碳水化合物，控制饮食的均衡。合理的饮食习惯将有助于维持稳定的血糖水平，为手术的成功

功和愈合创造良好条件。

合理运动 适度的运动有助于控制血糖水平，但在围手术期要遵循医生的指导。避免过度剧烈的运动，以免引发血糖波动，影响手术的安全和康复。根据医生的建议，进行适当的锻炼，有助于维持血糖稳定。

积极治疗基础疾病 如果您有糖尿病等基础疾病，务必积极进行治疗和控制。按照医生的治疗方案，合理管理疾病症状和血糖水平，从而降低手术的风险。这包括按时服药、定期检查，以及遵循医嘱进行生活方式调整。

围手术期血糖波动对于骨折恢复的风险具有重要影响，合理的血糖控制有助于提高手术后的愈合成功率，减少并发症的发生。患者在手术前应与医生充分沟通，遵循医嘱，保持良好的饮食和生活习惯，从而为顺利康复创造更有利的条件。同时，医护人员也应密切关注患者的血糖状况，及时调整治疗方案，确保患者得到最佳的护理和支持。

吃“他汀类”药物的注意事项

▲ 山东省潍坊市人民医院 于丽红

随着现代生活方式的变化，高胆固醇已逐渐成为一种普遍的健康问题。为了有效管理胆固醇水平，许多人被医生建议使用他汀类药物。然而，在享受这些药物带来的益处时，我们也需要了解一些重要的注意事项，以确保其安全和有效性。因此我们从科普的角度介绍吃“他汀类”药物的注意事项，以帮助人们更好地管理自己的健康。

服用“他汀类”药物注意事项

谈及管理胆固醇水平，“他汀类”药物是一个常见而有效的选择。“他汀类”药物能够抑制胆固醇合成限速酶，减少胆固醇合成。目前临床上常见的有辛伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀、阿托伐他汀、瑞舒伐他汀和匹伐他汀等。在使用这类药物时，必须注意一些重要事项，以确保其疗效和安全性。

首先，肝功能损伤是我们需要警惕的一点。“他汀类”药物引起的肝功能损伤主要表现为肝酶升高，因此在使用过程中，应定期监测肝功能，以确保用药安全。如果出现肝酶升高达正常值上限3倍以上，应酌情减量或停药。

其次，需要警惕他汀类药物相关肌肉并发症。用药过程中出现原因不明的肌肉疼痛、无力或痉挛等不适时，应及时告知医生，并检测肌酸激酶水平。若肌酸激酶值大于正常值上限4倍或肌肉症状严重并引起不适（即使肌酸激酶值小于正常值上限4倍），均应停止用药。

最后，他汀类药物还可能引起头痛、失眠、抑郁以及消化不良、腹泻、腹痛、恶心等消化道症状。如果出现上述不适症状，可及时咨询医生。

联合用药的注意事项

不同药物之间可能会存在药物相互作用，导致药效增强或减弱，甚至产生不良反应。在使用“他汀类”药物的同时，务必告知医生正在使用的其他药物，包括处方药、

非处方药和补充剂。医生会评估药物之间的潜在相互作用，避免不必要的风险。

药物选择 在可能的情况下，选择药物时应优先考虑与“他汀类”药物相互作用较少的品种，降低联合用药风险。

药物剂量调整 在联合使用“他汀类”药物和其他药物时，可能需要进行药物剂量调整，以减少潜在的不良反应和药物相互作用。

监测不良反应 联合用药时，应特别关注有无药物相关不良反应。如果出现不适症状，如肌肉疼痛等，应及时告知医生，以便调整治疗方案。

专业医生指导 联合应用药物需要专业医生的指导。不要自行调整药物剂量或停止使用药物，以免影响治疗效果和安全性。医生可以根据你的具体情况提供最佳的联合用药方案。

总之，使用“他汀类”药物是管理胆固醇的有效手段，但需要注意肝功能、肌肉症状、药物相互作用等方面的风险。联合应用时需谨慎选择药物，遵循医生建议，及时报告不适症状。积极配合医生，监测药效与不良反应，将有助于确保“他汀类”药物的安全、有效使用，提升整体健康。

最后，在服用“他汀类”药物的同时应保持健康的生活方式，包括合理膳食、适度运动、控制体

重、戒烟和限制饮酒等，尤其要注意合理膳食：限制饱和脂肪酸及反式脂肪的摄入，增加水果、蔬菜、全谷薯类、膳食纤维及鱼类的摄入。



如何预防和早期发现脑卒中？

▲ 山东省莒县人民医院 刘光平

脑血管行走在大脑中，相当于房子里的水管，年久失修可能会产生堵塞或者破裂。临床上将脑卒中分为两大类：出血性和缺血性。出血性脑卒中包括脑出血和蛛网膜下腔出血，而缺血性脑卒中则包括脑梗死、脑血栓形成、脑栓塞等。对于脑出血患者而言，症状通常来得猝不及防，剧烈的头痛、频繁的呕吐、半身瘫痪，甚至严重到昏迷不醒等表现屡见不鲜。最严重的情况下，病患可能会迅速走向不可逆。相反，缺血性卒中的病程较为缓慢。大部分患者在发病时仍然保持清醒，症状较为平稳地表现为半身瘫痪、肢体无力、言语困难、肢体麻木等。

预防脑缺血

控制高血压 高血压是导致脑缺血的主要因素之一。通过保持健康的体重、定期运动、限制饮酒和减少钠的摄入，可以有效地控制血压。

定期体检 定期体检可以帮助及早发现潜在的健康问题。如果发现异常，可以及时采取措施进行治疗和管理。

戒烟限酒 吸烟和饮酒过量都会增加脑缺血的风险。戒烟和限制饮酒可以显著降低患脑缺血的概率。

预防脑出血

健康饮食 均衡饮食对预防脑出血至关重要。建议减少高盐、高脂肪和高胆固醇的食物摄入，增加新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂蛋白质的摄入量。

积极锻炼 适度的体育锻炼可以改善心血管健康，增强心肺功能，促进血液循环，减少脑出血的风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等。

控制糖尿病 糖尿病是脑出血的危险因素之一。通过保持健康的饮食、适度运

动和按时服药，可以有效地控制血糖水平，减少脑出血的风险。

早期发现脑卒中

无论是脑出血还是脑缺血，疾病都会突然降临，所以我们必须对以下安静时或活动时突然出现的症状保持高度警惕。这些症状可能预示着脑卒中的迹象，常见症状包括：

全脑受损症状 包括剧烈的头痛、恶心、呕吐，严重的情况下可能会出现神志不清的状态，表现为迷糊或昏迷。

局部脑损害症状 当脑部的某一区域遭受出血或缺血损害后，症状会变得多样化，但以下是常见的症状：①偏瘫：某一侧的肢体可能突然失去力量，有时候会突然摔倒。②偏身感觉障碍：某一侧面部或肢体可能会突然感到麻木或不适。③偏盲：一侧的眼睛可能看不到东西。④失语：有时无法说话，或听不懂别人说的话，甚至无法写下之前熟悉的字词。⑤眩晕伴恶心、呕吐：可能出现视物旋转或自身旋转的眩晕感。⑥复视：视物可能出现双影。⑦发音、吞咽困难：口齿不清，说话困难，饮水可能导致咳嗽。⑧共济失调：行走不稳，身体左右晃动，动作不协调。

这些症状可能单独出现，也可能同时出现多个。要记住，“时间就是大脑”。一旦出现上述症状，立即拨打120急救电话，争分夺秒将病患送往具备合适医疗条件的医院，以避免耽误治疗。通过迅速反应，为脑卒中患者争取更多康复机会。就医时，须告知医生所出现的症状及其发生时间，这将帮助医生准确诊断并治疗。医生根据病情推荐溶栓药物、手术或其他治疗方法，以恢复脑功能及避免进一步损伤。

脑卒中通过采取适当的预防措施和早期发现，可以减少其发生的风险，并及时进行应急处理和救治。