

坚持运动为何能治疗糖尿病？

▲ 广西壮族自治区柳州市潭中人民医院 李琳

糖尿病是一种日益增加的慢性疾病，在全球范围内影响着数以百万计的人们的生活质量和健康。为了有效管理这一疾病，医学界一直在寻找各种方法和治疗手段。而其中，运动作为一种自然、安全且经济的治疗方式，备受关注。本文将探讨坚持运动为何可以治疗糖尿病的原因，以期为糖尿病患者提供更全面、科学的治疗建议。

什么是糖尿病

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其特征是血糖水平持续升高。这种疾病可能由于胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素的抵抗而引起。糖尿病可以分为两种类型：1 型糖尿病和 2 型糖尿病。

1 型糖尿病通常在儿童和青少年时期发病，是由于胰岛细胞受到自身免疫攻击而导致胰岛素分泌不足。这种类型的糖尿病需要使用外源性胰岛素治疗。2 型糖尿病通常在成年人中发病，是由于胰岛素分泌不足和细胞对胰岛素的抵抗所致。这种类型的糖尿病可以通过改变生活方式、饮食控制、体重管理和药物治疗来管理和控制。糖尿病如果没有得到合理的管理，可能会导致一系列并发症，如心血管疾病、肾病、神经病变和视网膜病变等。因此，对于患有糖尿病的人来说，定期检测血糖水平、保持健康的生活方式和遵循医生的建议非常重要。尽管糖尿病是一种慢性疾病，但通过科学管理和积极的治疗，许多患者可



以控制病情，减少并发症的发生，并享受到健康的生活。因此，提高公众对糖尿病的认识和理解，加强糖尿病的预防和管理，对于保护人们的健康至关重要。

坚持运动为何会治疗糖尿病

提高胰岛素敏感性 运动可以增强身体对胰岛素的敏感性，使细胞更有效地利用胰岛素来降低血糖水平。这对于 2 型糖尿病患者特别重要，因为他们通常存在胰岛素抵抗的问题。

降低血糖水平 运动能够直接消耗身体的能量，促进肌肉对血糖的摄取和利用，从而降低血糖水平。运动后，肌肉细胞中

的葡萄糖摄取增加，使血糖得到有效控制。

控制体重 运动有助于控制体重，特别是减少脂肪的积累。肥胖是 2 型糖尿病的一个危险因素，通过减轻体重，可以改善胰岛素敏感性，降低患糖尿病的风险和管理糖尿病的症状。

改善心血管健康 糖尿病患者通常面临心血管疾病的风险增加。运动可以提高心血管健康，降低高血压、高胆固醇和心脏病等心血管疾病的风险。

减少并发症的发生 糖尿病患者如果不进行充足的运动，可能会出现并发症，如神经病变、视网膜病变和肾病等。运动可以改善血液循环、增强神经系统功能，并减少这些并发症的风险。

怎样正确运动

有规律的运动 建立每周进行固定次数和时长的运动计划，保持持续性的运动。根据个人情况，每周至少进行 150 min 中等强度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，或进行 75 min 高强度的有氧运动，如慢跑、跳绳等。此外，也可以结合进行力量训练，如举重、俯卧撑等。

选择适合的运动方式 根据个人的健康状况和喜好选择适合的运动方式。有氧运动对于降低血糖效果较好，但也可以结合力量训练来增强肌肉力量。可以选择的运动方式包括快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳舞等。此外，也可以考虑参加瑜伽、太

极等柔和的运动形式。

控制运动强度 运动强度应适度，既要能够感到身体稍微有些累，但又不至于过度劳累。根据个人的心率、呼吸和感觉来判断运动强度，以保持在适宜的范围内。可以根据自身情况咨询医生或健康专业人士，制定合理的运动计划。

监测血糖 在运动前和运动期间，特别是刚开始运动时，需要监测血糖水平的变化。这有助于了解运动对血糖的影响，并调整胰岛素或口服药物的剂量。如果血糖过高或过低，需要及时采取措施。

注意安全 在进行运动前，要确保身体状况良好，没有任何不适或疾病的限制。适当热身和拉伸，避免受伤。在户外运动时，要注意天气状况和环境安全。

在探讨坚持运动为何可以治疗糖尿病的过程中，我们发现运动对于改善胰岛素敏感性、降低血糖水平、控制体重、改善心血管健康以及减少并发症的发生起到了重要作用。运动不仅是一种治疗糖尿病的手段，更是一种积极的生活方式。因此，对于糖尿病患者来说，坚持适度的运动是控制疾病、提高生活质量的重要途径。然而，每个人的身体状况和运动需求各不相同，因此在开始任何运动计划之前，应咨询医生或健康专家，制定适合个人情况的运动方案。通过坚持运动，我们可以更好地管理糖尿病，迈向健康、活力的生活。

异位妊娠有哪几种

▲ 广西壮族自治区百色市右江区人民医院 文应群

异位妊娠通俗的叫法就是“宫外孕”，是指受精卵在子宫体腔以外的部位着床、发育，是妇产科常见的急腹症。该疾病非常危险，在患病后可能会引发不规则出血、腹痛等症状其引发的大出血是导致孕妇死亡的重要原因。根据长期研究得知，异位妊娠位置多为输卵管，少部分会出现在卵巢、宫颈、腹腔等位置。那么异位妊娠有哪几种呢？又该如何治疗？

异位妊娠有哪几种

目前医疗领域将异位妊娠按照受精卵着床部位进行分类。

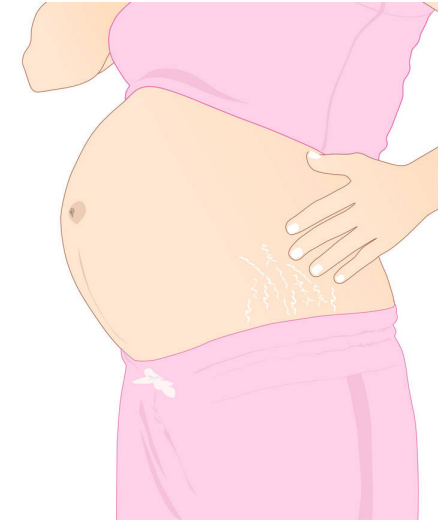
输卵管妊娠 输卵管妊娠是最常见的异位妊娠，几乎占了总数的 95%，其中多出现在输卵管壶腹部，极少部分会出现在输卵管峡部、伞部、间质部。

卵巢妊娠 受精卵在卵巢着床并开始发育，目前该异位妊娠较为少见，数万人中可能才会出现一位产妇出现卵巢妊娠情况。

腹腔妊娠 腹腔妊娠也是一种较为少见的异位妊娠，是指胚胎在输卵管、卵巢及阔韧带以外的腹腔内着床发育。

子宫颈妊娠 子宫颈妊娠是极为罕见的异位妊娠，但随着近些年辅助生殖技术的大量应用，使得子宫颈妊娠的发病率开始逐渐增高。

阔韧带妊娠 阔韧带妊娠一般继发输卵



管妊娠，是在输卵管妊娠破裂后，妊娠组织附着在子宫阔韧带上继续生长发育的现象。

剖宫产瘢痕妊娠 该种异位妊娠同样极为罕见，是指受精卵着床于前次子宫剖宫产或其他手术切口瘢痕处。

子宫残角妊娠 该异位妊娠是指受精卵在先天发育畸形的残角子宫内着床发育。

异位妊娠的症状

异位妊娠在早期，当未发生流产或破裂时，一般不会出现明显症状。

停经 一般异位妊娠在发育到 6~8 周时，女性月经会停止，输卵管间质部妊娠的停经

时间较其他异位妊娠会更长。但依然会有约 20% 的患者不会出现明显停经史，一些患者会将异位妊娠引发的阴道不规则出血误认为是月经，也有部分患者由于月经过期仅数日而不认为自己停经，从而没有及时前往医院检查，耽误了治疗。

腹痛 输卵管妊娠患者的主要症状就是腹痛，当输卵管妊娠发生流产、破裂之前，胚胎会在输卵管内逐渐长大，此时患者的一侧下腹部就开始出现疼痛和酸胀感。而当输卵管妊娠流产或破裂时，患者一侧下腹部会突然出现撕裂样剧痛，并伴随有恶心、呕吐症状。

阴道出血 当胚胎死亡后，患者的阴道就会出现不规则出血，血液颜色呈黯红色，血量较小，多数都不会超过月经量。少部分患者的阴道出血量会大于月经量，还可能会有蜕膜碎片排出。腹腔内出血：由于流产和破裂，一些患者会出现腹腔内出血症状，当内出血量过大时，患者可能会出现失血性休克、甚至会危及患者生命，同时患者还会出现严重的腹部疼痛，腹腔血液还会刺激膈肌，引发胸部、肩胛部放射性疼痛。

异位妊娠如何治疗

针对异位妊娠的治疗，首先要判断患者是否出现大量出血，如果患者内出血量较大，就要快速备血、建立静脉通道，为患者输血、

吸氧，以避免患者出现休克，保障患者的生命安全，之后应立刻手术止血。而针对病情较轻、出血量少的患者，则可以先使用药物治疗来控制病情。

药物治疗 目前对异位妊娠多使用甲氨蝶呤治疗，在治疗期间或治疗后，患者应该定期接受血 β -HCG 和超声检查，让医生更好地了解治疗效果。药物治疗主要针对无甲氨蝶呤药物禁忌证；状况良好，腹内未出现内出血；盆腔肿块直径 $< 3\text{ cm}$ ；血 β -HCG $< 2000\text{ U/L}$ ；胚胎还没有心跳；肝肾功能、红细胞、白细胞、血小板计数正常的患者。

手术治疗 当腹腔内大量出血，并伴有休克症状时，医生首先要建立其输血、吸氧通道，然后对患者患侧的输卵管进行切除，必要时甚至可以将整个子宫切除。一些患者可能需要保留生育功能，那么就可以采取保守性手术，例如，输卵管造口术、输卵管切开术、输卵管伞部压出术等。手术治疗适用于生命体征不稳定，体内大量出血的患者；血 HCG 大于 3000 U/L ；药物存在禁忌证或药物治疗无效；持续性异位妊娠患者。

异位妊娠是一种严重的妇产科疾病，如果没有及时发现并治疗，就可能会引发严重的后果，甚至危及患者生命。因此在怀孕后，一定要及时到医院检查，各类产检更是不能少，这样才能确保生下一个健康可爱的宝宝，保障母子安全。