

避免糖尿病并发症的几种护理方法

▲ 山东省枣庄市峰城区人民医院 孙娟

人们常说，糖尿病是“百病之源”，这是由于身体长时间处于高血糖状态，容易诱发多种并发症。因此，对于糖尿病患者朋友们来讲，疾病危害不光源于本身，同时也源于并发症。然而，很多糖尿病患者朋友们对并发症缺少了解，也不清楚日常生活中怎样避免并发症，下面就简单针对糖尿病的并发症相关知识进行科普。

几种常见的糖尿病并发症

糖尿病的并发症较多，比较常见的并发症类型包括：

低血糖 糖尿病患者朋友们日常生活中常见且极易出现的并发症之一就是低血糖，如果服用降糖药物过量、饮食不及时等均可能引起低血糖，患者发生轻度低血糖并发症则表现出冷汗、心慌、手抖等症状，患者发生重度低血糖并发症则存在生命危险。

糖尿病肾病 糖尿病肾病同样为糖尿病

常见并发症之一，同时也是难以治愈的微血管并发症，多数糖尿病患者朋友们最终因糖尿病肾病而死亡，因此需要高度重视。

酮症酸中毒 酮体为机体中间代谢产物，一旦其在血液中的浓度过高，肝组织难以大量利用酮体，可以诱发尿酮、高酮血症，属于糖尿病患者朋友们常见急性并发症，典型症状包括乏力、恶心、昏迷等。

眼部并发症 据统计发现，当糖尿病病程10年以上，80%患者朋友们会出现视网膜病变问题，该并发症也是造成患者朋友们失明的主要原因。

糖尿病足 糖尿病足指的是因高血糖引起末梢神经病变，细菌感染，下肢供血不足，由此足部出现溃疡、坏疽等。

避免糖尿病并发症的几种方法

合理调整饮食结构 在日常的主食中需

合理搭配粗粮，占比应在50%左右，可选择玉米、大麦、燕麦等，也可在面食中添加粗粮粉，避免食用过量的白面面食。还需食用足够的肉类，每天控制在80g~100g间，但应选择更容易消化的类型，包括鱼肉、鸡肉、虾肉等，也可摄入少量的牛羊肉。增加蔬菜的摄入量，以保证膳食纤维的充足，帮助胃肠道消化的同时，也可更好地控制血糖指标。

适当进行体育锻炼 运动可有效改善患者机体对胰岛素的敏感性，提升对血糖的代谢效率。可由患者根据爱好自行决定运动方式，但应以有氧运动为主，包括散步、太极拳、广场舞、健美操等，如体力充沛且年龄较小，或没有合并其他基础性疾病者，可尝试增加无氧运动的占比，以游泳、羽毛球、乒乓球等方式加大运动量。每次活动的时间

需选择在餐后60min~90min，以避免运动对消化系统带来的不适，且该时间段也能促进降糖效果。如需要配合胰岛素注射治疗，则需规避胰岛素降糖峰值的时间段，避免出现低血糖的问题。

保护皮肤 提高对皮肤清洁和个人卫生的重视程度，日常需每天用温水洗脚，并配合足底按摩，提高局部血液循环，以降低足底感染风险。更换软底鞋和宽松袜子，减少对足底的摩擦。加强对外阴皮肤的清洁力度，每次均需使用沐浴露清洗，以预防泌尿系统感染。

糖尿病之所以被人们常称作“百病之源”，是由于其并发症往往遍布身体的各大器官，同时目前也无法彻底治愈，所以广大糖尿病患者朋友们应建立良好的饮食习惯，规律作息，同时坚持运动，从而控制血糖稳定，避免并发症。

孕妈妈，你做无创了吗？

▲ 广西来宾市妇幼保健院 蒋爱琼

随着优生优育知识的普及，为了得到一个聪明可爱的宝宝，孕妈妈越来越重视产检。当我们来到医院的时候，医生通常会建议我们做产筛，同时会告诉我们产筛有传统的产前血清学筛查和无创产前筛查，前者费用低，检出率低，假阴性及假阳性率都比较高，而后者检出率高，假阴性及假阳性率都很低，后者是准确度非常高的产前筛查方法等等。这个时候，孕妈妈们可能有点纠结，该怎么选择，多数人最后是根据经济条件做出决定。

不管我们怎么做决定，我想大家还是非常想了解传统产筛与无创的区别，当医生在有限的时间内给我们做解释的时候，我们才能更好的做出决定。今天我就来跟大家聊聊与无创有关的一些话题。

10年前，广西的无创产前检测技术刚刚开始，那时候很多人对无创了解的不多，而现在，无创产前筛查已经普遍被孕妈妈所接受。过去，我们手持一张产前血清学筛查的报告单，上面提示21三体、18三体、神经管缺陷低风险，但是由于方法学的限制，产前血清学筛查各项指标的检出率大概是70%左右，这意味着有30%可能检不出。例如，陈某，女，38岁，2016年产前血清学筛查提示21三体低风险，结果却生出了个21三体的患儿。面对这样的结果，妈妈很痛苦，很崩溃，一个家庭的灾难就这样来临了。而医院方面呢，也没有违反诊疗常规，知情同意书签订了，仪器按时做维护保养、定期校准，每日正常做质控，室内质控在控，室内质评合格等等，表明医院方面都是按诊疗规范操作的。

追根溯源，又回到了我们传统产前血清学筛查的方法学问题了，我们知情同意书上就写明了，21三体检出率70%左右。大家可能会问，那选择做无创呢，又如何？我能告诉大家的是，无创也不是百分之百的准确，选择无创也有可能出现假阴性，但是检出率从70%提高到99%，准确率明显提高了很多。据了解，广西开展无创产前检测技术以来，各医疗机构所检测的病例，目前没有发现21三体、18三体和13三体综合症的假阳性率也不高于0.5%。所以如果经济条件允许，还是建议做无创产前筛查。

无创检测的准确度这么高，那是不是以

后所有孕妈妈都千篇一律的选择无创呢？让我们一起来看看什么情况下做无创比较合适。

适用人群

(1) 血清学检查显示胎儿常见染色体非整倍体风险值介于高风险切割值与1/1000之间的孕妇；(2) 有介入性产前诊断禁忌证者（如先兆流产、发热、慢性病原体感染活动期、孕妇Rh阴性血型等）；(3) 孕20⁶周以上。错过血清学筛查最佳时间，但要求评估21三体、18三体、13三体综合征风险者。

目标疾病

根据目前技术发展水平，孕妇外周血胎儿游离DNA产前筛查与诊断的目标疾病为3种常见胎儿染色体非整倍体异常，即21三体综合征、18三体综合征、13三体综合征。

检测适宜孕周

孕妇外周血胎儿游离DNA产前筛查与诊断技术规范里明确孕妇检测适宜孕周为12~22周。

慎用人群

有下列情形的孕妇进行检测时，检测准确性有一定程度下降，检出效果尚不明确；或按有关规定应建议其进行产前诊断的情形。包括：(1) 早、中孕期产前高风险孕妇；(2) 预产期年龄≥35岁；(3) 重度肥胖（体重指数>40）；(4) 通过体外受精——胚胎移植方式受孕；(5) 有染色体异常儿分娩史。除夫妇染色体异常的情形；(6) 原发及多例妊娠。(7) 医师认为可能影响结果准确性的其他情形。

不适用人群

有下列情形的孕妇进行检测时，可能严重影响结果准确性。包括：(1) 孕周<12周；(2) 夫妇一方有明确染色体异常；(3) 1年内接受过异体输血、移植手术、异体细胞治疗等；(4) 胎儿超声检查提示有结构异常须进行产前诊断；(5) 有基因遗传病家族史或提示胎儿罹患基因病高风险；(6) 孕期合并恶性肿瘤；(7) 医师认为有明显影响结果准确性的其他情形。

除上述不适用情形的，孕妇或其家属在充分知情同意情况下，可选择孕妇外周血胎儿游离DNA产前检测。

康复医学：帮助患者重新启程

▲ 广西玉林市第二人民医院 梁静丽

康复医学是一门专注于帮助患者恢复身体、心理和社会功能的医学领域。在现代医学体系中，康复医学扮演着越来越重要的角色，为患者提供全方位的医疗支持，以促进其尽快重返社会。

康复医学的基本知识

康复医学旨在通过综合性的评估、诊断、治疗和康复，改善患者的身体、心理和社会功能，提高其生活质量，促进其融入社会。康复医学的目标不仅是治疗疾病，更是关注患者的整体健康和福祉。

康复医学涉及多个领域，包括神经康复、骨科康复、心肺康复、儿童康复、老年康复等。其内容包括评估患者的功能状况、生活质量和社会环境，制定个性化的康复方案，并实施包括物理治疗、作业治疗、言语治疗、心理辅导等多种治疗手段，以期使患者功能恢复到最佳状态或者保持在最佳水平。通过有效的康复治疗，患者可以最大限度地恢复身体功能、提高生活质量，并重返工作岗位或适应新的生活方式。

康复医学的核心技术和方法

物理治疗 物理治疗师负责患者的物理治疗和运动疗法，根据患者的病情和康复目标，制定科学合理的锻炼计划，并监督和指导患者进行锻炼。

作业治疗 作业治疗师则针对患者功能障碍，制定个性化的作业活动，帮助患者改善上肢功能，指导患者进行日常生活活动和工作技能的训练，以期尽早回归社会。

言语治疗 言语治疗师负责患者的语言和吞咽功能康复，帮助患者恢复沟通能力和吞咽能力，以改善生活质量。

心理辅导 心理医生为患者提供心理支持和辅导，帮助患者克服心理障碍，树立积极的生活态度，并指导患者进行自我管理。

不同疾病患者的康复策略

神经系统疾病的康复 神经系统疾病如脑卒中、脑外伤、脊髓损伤等可能导致患者肢体瘫痪、言语障碍、认知障碍等问题。针对这些问题，康复策略包括物理治疗、言语治疗、心理康复等，以改善患者的功能障碍和生活质量。

骨关节疾病的康复 骨关节疾病如关节炎、骨折、韧带损伤等可能导致患者疼痛、关节僵硬、

肌肉萎缩等问题。针对这些问题，康复策略包括疼痛管理、关节保护、运动疗法等，以减轻患者疼痛、恢复关节功能和提高生活质量。

心肺疾病的康复 心肺疾病如慢性阻塞性肺病、心力衰竭等可能导致患者呼吸困难、运动耐受差等问题。针对这些问题，康复策略包括有氧训练、呼吸锻炼、心理支持等，以提高患者的心肺功能和生活质量。

儿童疾病的康复 儿童疾病如脑瘫、孤独症、多动症等可能导致患儿生长发育迟缓、精神行为异常等问题。针对这些问题，康复策略包括物理治疗、言语治疗、行为疗法等，以改善患儿的身体功能和生活质量。

老年疾病的康复 老年疾病如老年痴呆、骨质疏松、慢性疼痛等可能导致老年人认知功能下降、骨折风险增加和生活质量下降。针对这些问题，康复策略包括认知训练、运动疗法、营养指导等，以改善老年人的身体功能和生活质量。

康复医学的团队与合作

康复医师 负责患者的诊断、治疗及康复计划的制定和实施。康复医师通过综合运用康复医学知识和技术，帮助患者恢复功能，改善生活质量，并促进其融入社会。

物理治疗师 负责患者的物理治疗和运动疗法，根据患者的病情和康复目标，制定科学合理的锻炼计划，并监督和指导患者进行锻炼。

言语治疗师 负责患者的语言和吞咽功能康复，帮助患者恢复沟通和吞咽能力，以改善生活质量。

心理医生 为患者提供心理支持和辅导，帮助患者克服心理障碍，树立积极的生活态度，并指导患者进行自我管理。

护士 为患者提供护理服务，包括疼痛管理、营养指导、预防并发症等，以保障患者的身体健康。

在团队合作中，团队成员间需相互尊重、理解彼此的专业知识和经验，共同制定和执行康复计划。

康复医学在帮助患者重新启程方面发挥着重要作用。通过个性化的评估、诊断以及综合性的康复治疗，康复医学团队能够有效地改善患者的身体功能、提高生活质量、促进社会融入。随着医学技术的不断进步和社会对康复需求的增加，康复医学将迎来更为广阔的发展空间。未来，我们期待康复医学在技术手段、治疗方法、团队协作等方面取得更多突破，为更多患者带来福音。