

糖尿病及血糖监测的那些事儿

▲临沂市精神卫生中心(临沂市第四人民医院) 陈洪才

糖尿病是以胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用缺陷而导致的代谢性疾病,主要特征以血糖水平慢性增高为主。多饮、多食、多尿以及消瘦是糖尿病患者的主要临床特征。我国糖尿病患者人数每年升高幅度较大,家族遗传因素是导致糖尿病患者人数增多的主要因素之一,油腻、高糖、高盐食物的摄入增加以及运动量的减少都是诱发糖尿病的重要因素。由于糖尿病初期症状隐匿性较强,患者无法感受到血糖的改变,当患者意识到糖尿病发生时,多数患者已发展到慢性并发症期。此时,不仅治疗难度较大,还增加了医疗成本,降低患者生活质量。因此,对于糖尿病的防治刻不容缓。血糖检测是糖尿病管理中最为重要的环节。

糖尿病与血糖的关系

对于糖尿病的诊断,血糖水平是重要

依据,因此两者之间关系非常密切。健康人群空腹血糖在3.9~6.1 mmol/L。当空腹血糖超出上述范围,还未达到糖尿病诊断标准时,可考虑为空腹血糖受损或糖耐量异常,需进一步检查。高血糖会对人体中的神经系统、心血管系统以及肾脏器官造成负面影响,导致多个系统出现功能受损。因此,对于糖尿病的诊断和治疗的关键是控制血糖。

血糖监测的重要性

定期对患者血糖进行检测,医生通过血糖的波动可及时调整治疗方案,避免治疗过程中低血糖的发生。同时,对不同时间段的血糖进行检测,可对患者的病情变化予以了解,便于医生制定更加有效的治疗方案。另外,及时检测和控制血糖,稳定血糖在正常范围内,可以减缓或避免糖尿病严重并发症的发生。

血糖检测方法

针对血糖的检测,可通过指尖末梢取血,通过血糖检测仪进行测定,还可通过静脉取血,经过凝固处理、离心处理后通过全自动生化仪进行检测。指尖检测相较于静脉血结果速度更快,但检查结果相比,静脉血检测方法最为准确。糖化血红蛋白检测也是糖尿病诊断的重要检测方法之一。糖化血红蛋白水平可以将患者近3个月的平均血糖进行反映。另外,糖尿病患者还可采取动态血糖监测,但该检测方法不仅成本较高,其结果偏差较大。

血糖日常检测中的注意事项

在检测前1 d,为避免对检测结果造成影响,患者应减少糖分的摄入。高糖饮食会导致血糖异常升高,干扰检测结果。检测前1 d患者还需禁止饮酒,以免导致检测结果

出现异常。同时,检测前30 min内患者避免进行剧烈活动,平静状态更能准确地反映血糖结果。选择无损伤的手指进行指尖血采集,可避免血液中掺入其他杂质,影响检测结果。

总之,糖尿病在临床中虽无法治愈,但可以有效控制。因此,糖尿病患者应该对血糖的检测进行了解,并熟知检测过程,以便患者在身体出现不适时及时对血糖进行检测。最后,为提高糖尿病患者的生活质量,合理的饮食、适当的运动可更好地控制血糖。



阴道炎日常如何护理

▲深圳市宝安区人民医院 高云霞

阴道炎是一种阴道炎症,主要临床表现是由于病原体侵袭阴道黏膜所引发的。阴道炎的病表现因病原体不同而不同。要了解如何治疗阴道炎,我们需要了解什么是阴道炎,什么原因导致阴道炎。

阴道炎是什么

阴道炎(Vaginitis)即阴道炎症,是一种引发女性外阴阴道出现病症的疾病,例如有外阴瘙痒、外阴灼痛、外阴刺激或异常液体流出等症状。但是由于其特殊的解剖结构,正常和身体健康的女性阴道本身就会具有抵抗病原体入侵的天然能力。在一般情况下,阴道内会有需氧和厌氧细菌的存在,从而形成常规的阴道菌群。阴道的自然保护系统遭到破坏后就会发生阴道炎症,阴道炎可以用御外法来治疗。

常见的临床表现:细菌性阴道病(22%~50%的有症状妇女)、念珠菌性阴道炎(17%~39%)、滴虫性阴道炎(4%~35%)、老年性阴道炎和幼女性阴道炎。

阴道炎的起因

细菌性阴道病 在常规的阴道中,主要以产生过氧化氢的乳酸杆菌为主。一旦出现细菌性阴道病,阴道内部结构会因为阴道内乳酸杆菌减少,加德纳菌和厌氧菌的持续增加而引发内源性混合感染。

念珠菌阴道炎 (1)念珠菌阴道炎中有80%~90%的病原体都是白假单胞菌,其在酸性环境中易滋长,一般表现双相(酵母和菌丝相)。(2)此时的阴道pH值为4.0~4.7,通常情况下会<4.5。(3)条件性致病菌(酵母期→菌丝期)。(4)引发这种阴道炎症常见的危险因素有怀孕、糖尿病、大量使用免疫抑制剂和广谱抗生素。(5)其余危险因素还有:胃肠道假丝酵母、着紧身化纤内衣、肥胖。

阴道毛滴虫 (1)阴道毛滴虫通常适应在25℃~40℃的温度、5.2~6.6的pH值的潮湿环境中滋长。(2)一般女性在月经前后阴道pH值会产生变化,月经后期一般趋近中性,所以毛滴虫在此环境下较为容易繁殖。(3)患者的阴道pH值一般为

5.0~6.5之间,多数情况的pH值>6.0。(4)毛滴虫一般会寄居在阴道、尿道或尿道旁腺、膀胱、盆腔、男性包皮皱褶、尿道口和前列腺。(5)此类型阴道炎症经常与其他阴道炎并立。

老年性阴道炎 一般伴随绝经之后,卵巢的基本功能会减退,因此雌激素水平走低,阴道壁萎缩,黏膜会越来越薄,阴道内部的pH值升高,身体局部抵抗力呈下降趋势,其他致病菌超速生长或容易侵入,也会引发炎症。

幼女性阴道炎 是由外阴发育不良、低雌激素水平和阴道异物引起的。

如何护理

女性在患上阴道炎后,如果不及时进行生活护理,就会很难治愈。以下是关于如何护理阴道炎的一些建议。

日常清理阴道 在日常生活中,女性的阴道是能够自洁的,其酸碱度在正常情况下是保持平衡的,若没有恰当清洁阴道,则会引发各种炎症问题,因此应该在医生的建议下选择自己适用的阴道清洁剂,但不要过度使用。

个人卫生习惯 专家建议女性如果有长期使用卫生护垫的习惯,在不必要的情况下,不要长期连续使用,主要是卫生护垫的透气性不足,因此,尽量穿一些纯棉透气的内裤,这样可以有效防止细菌的繁殖。

抗生素要适当使用 一些患者会认为使用抗生素会对炎症的治疗有较大帮助,实际阴道炎患者不能无度使用抗生素,必须遵循医嘱。

注意饮食习惯 无论是患外阴炎还是其他炎症,都要注意饮食护理,避免刺激性食物,养成良好的生活习惯,保持营养平衡。

注意睡眠习惯 良好的睡眠是新陈代谢充电的最佳时间。如果睡眠不好,会引发身体个别部位的功能减弱。

以上就是关于阴道炎的一些实用的护理方法,其实这些方法是非常实用的。建议女性朋友在生活中掌握这些护理方法,以便更好地护理阴道炎,帮助自己更快地远离阴道炎。

妇科护理:正确认识,科学对待

▲广西南宁市第六人民医院 黄荣碧

在医疗领域中,妇科作为一个专注于女性生殖系统健康的科室,具有举足轻重的地位。而妇科护理作为妇科治疗的重要组成部分,对于疾病的预防、治疗和康复都起着至关重要的作用。然而,由于妇科疾病涉及到女性的隐私和敏感问题,许多女性对此感到困惑和不安。因此,正确认识妇科护理和科学对待妇科疾病对于提高女性健康水平具有重要意义。

妇科护理的重要性

妇科护理不仅仅是简单的日常护理和病情观察,它涉及到预防保健、病情评估、治疗配合、康复指导等多个方面。通过科学的妇科护理,可以帮助女性预防妇科疾病的发生,减轻疾病症状,提高治疗效果,缩短康复时间。同时,妇科护理还为女性提供健康教育和心理支持,帮助她们更好地理解 and 应对妇科疾病。

关爱女性,科学对待妇科疾病

增强女性自我保健意识 女性应该了解妇科疾病的相关知识,增强自我保健意识。通过保持良好的个人卫生习惯,注重预防和早期发现,降低妇科疾病的发生风险。

科学对待妇科疾病 摒弃对妇科疾病的误解和偏见,以科学的态度对待妇科疾病。了解妇科疾病的发病原因和影响因素,有助于女性更好地预防和治疗妇科疾病。

及时就医,遵循医嘱 当出现妇科疾病的症状时,应及时就医,寻求专业医生的帮助。遵循医生的建议和指导,按时服药、复查和治疗。不随意更改药物剂量或停药,以免影响治疗效果。

合理安排生活,调整饮食和作息习惯 良好的生活习惯有助于预防和治疗妇科疾病。保持充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。合理饮食,多食用富含维生素和矿物质的食物,避免食用辛辣、油腻等刺激性食物。

保持良好心态,积极面对疾病和治疗过程 妇科疾病对女性的心理和情绪产生一定的影响。保持良好心态,积极面对疾病和治疗过程。在接受治疗时,可以与医生、护士和其他患者交流,分享经验和感受,以减轻心理压力和负担。

定期复查,及时调整治疗方案 定期复查有助于及时了解病情的变化和治疗效果。通过及时发现并发症和不良反应,及时采取措施予

以处理。与医生、护士共同制定康复计划,积极参与治疗和康复过程。

妇科护理实践建议

个体化护理方案 根据患者的年龄、病情和需求,制定个体化的护理方案。针对不同年龄段和不同疾病类型的女性,提供相应的护理措施和健康教育指导。

隐私保护 尊重患者的隐私权,保护患者的个人信息和病情隐私信息。在护理过程中,采取适当的措施保护患者的隐私,减少不必要的暴露和尴尬情况。

心理支持 关注患者的心理状态,提供必要的心理支持和情绪疏导。与患者建立良好的沟通关系,倾听她们的诉求和困惑,帮助她们缓解焦虑和恐惧。

家属参与 鼓励患者家属的参与和支持,为患者提供情感支持和实际帮助。向家属普及相关疾病知识和护理技巧,让他们更好地理解 and 关心患者的需求。

健康教育 开展健康教育活动,提高女性对于常见妇科疾病的认识和理解。通过举办讲座、发放宣传资料等形式,向女性传递健康知识和预防保健措施。

社区合作 加强与社区的合作与交流,将妇科护理服务延伸到社区层面。通过与社区卫生服务中心的合作,共同开展健康教育、筛查和随访工作,提高女性的健康意识和自我管理能力。

医护团队协同 建立高效的医护团队协同机制,确保患者得到全面、连贯的护理服务。医护人员之间保持密切沟通与协作,共同制定治疗方案和护理计划,确保患者获得最佳的治疗效果和护理体验。

创新与发展 关注妇科护理领域的创新与发展趋势,积极引进先进的护理理念和技术。不断优化现有的护理流程和服务模式,提高护理质量和服务水平。同时鼓励护理人员的专业发展和学术交流,提升整个团队的综合素质和能力。

患者满意度监测 建立完善的患者满意度监测机制,及时收集患者的反馈意见 and 建议。针对患者反映的问题进行改进和优化,不断提高患者的满意度和忠诚度。同时将患者满意度作为评价护理质量的重要指标之一,激励医护人员提供更好的服务。