

# 人工胰腺助力血糖管理

▲ 广州市司法局戒毒医院 邓晓婷

糖尿病是一种严重危害公众健康的慢性疾病，同时，糖尿病管理需要终身不懈的努力。在过去的几十年里，医学技术取得了长足的进步，其中最引人注目的进展之一就是人工胰腺技术的发展。

## 什么是人工胰腺技术

人工胰腺技术旨在帮助糖尿病患者管理血糖水平。它结合了持续的血糖监测和自动胰岛素输送，以模拟正常的胰腺功能，从而实现更加稳定和准确的血糖控制。

人工胰腺系统通常由血糖监测器、胰岛素输送器以及控制算法3个组件组成。血糖监测器和胰岛素输送器都是可穿戴设备，它

们通过控制算法来将监测血糖和释放胰岛素两个功能结合起来，而控制算法作为人工胰腺技术的核心环节，负责根据血糖监测数据和预设的治疗目标来调整胰岛素输送。控制算法通常由计算机软件控制，能够快速准确地响应血糖水平的变化，并采取适当的措施来调整治疗方案。

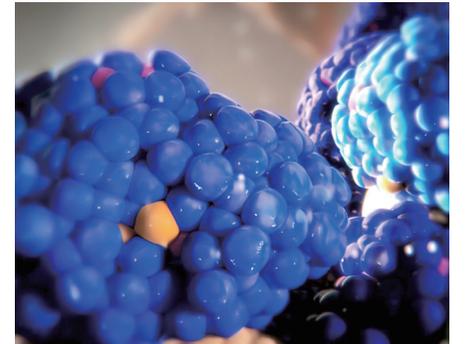
## 人工胰腺技术的应用

研究发现，使用人工胰腺技术的1型糖尿病患者夜间血糖控制效果明显优于传统的胰岛素泵治疗方法。该研究还表明，自动化胰岛素调节系统可显著减少低血糖事件的发生。英国一项研究对500例使用人工胰

腺技术的1型糖尿病患者进行了持续的跟踪调查，90%的患者表示人工胰腺技术显著改善了他们的生活质量，使他们更容易应对日常生活中的挑战。

人工胰腺技术可以提高血糖控制的精度和稳定性，减少高血糖、低血糖事件的发生，提升患者的生活质量；同时，还可减轻患者的管理负担，传统的胰岛素管理需要患者不断监测血糖并手动调整胰岛素剂量，减轻患者的管理负担；此外，有助于预防并降低心血管病、肾病、视网膜病变等并发症的发生风险；更为重要的事，其可提高糖尿病管理的个性化程度，能够根据每个患者的个体特征和生活习惯进行调整。

近年来，人工胰腺技术逐渐被大家了解和认可，国际人工胰腺联盟(IAP)明确肯定了人工胰腺技术显著改善了糖尿病患者的生活质量，降低患者并发症的发生风险。



# 中医穴位按摩缓解肺癌癌痛

▲ 福建省立医院 金一顺

肺癌是一种发病率和死亡率较高的恶性肿瘤，而患者在病情晚期70%存在严重的疼痛，50%癌痛没有得到良好控制，特别是已出现全身转移的肺癌患者，更是长时间受癌痛折磨，部分患者即使使用镇痛药物癌痛症状仍旧未得到缓解，如果仅依靠患者意志力抵抗疼痛，将会降低患者生活质量，影响患者生存期。

研究发现，西医在癌痛治疗中效果有限，且长时间使用止痛药物会产生成瘾性，药物不良反应也比较大，增加了癌痛患者的管理难度。中医历史悠久，在各类疾病治疗中发挥着重要作用，中医认为“不通则痛”，认为癌痛往往和气机失调、痰凝积结、瘀血阻滞、湿邪内阻、虚衰失调有关，导致患者经络不通，从而产生疼痛，而通过中医穴位按摩可以促进经络通畅，能对气血功能起到良好的调节作用，从而达到止痛效果。

## 足三里

足三里属于足阳明胃经穴，处于小腿前外侧，当犊鼻下3寸位置，和胫骨前缘有一中指的距离，也就是在膝盖骨下方位置可以摸到一个凸块，从胫骨外侧髁往外斜下方一点位置和腓骨小头凸块连接位置底下画三角形，三角形顶点就是足三里穴。

许多人都知道足三里这个穴位，对该穴位进行按摩可以起到良好的保健功能。研究表明，对足三里进行按摩可以防治多种疾病，还能起到强身健体的作用。在按摩时可使用大拇指、中指对足三里穴进行按压，每个穴位按摩时间保持在5~10 min，15~20次/min，每次按压必须要让患者足三里具有发热、酸胀感觉。

## 合谷

合谷属于手阳明大肠经穴，在手背虎口位置，也就是第一掌骨和第二掌骨间陷中位置，通过对合谷进行按摩，可以改善手腕、臂部疼痛、齿痛、癌痛，还能缓解感冒发热，改善口眼歪斜等症状，对于头面、颈、手臂疼痛具有显著改善作用。

在按摩时可以两只手交替对患者进行按摩，拇指屈曲垂直在合谷穴上一紧一松地进行按压，每个穴位按摩时间保持在5~10 min，30次/min。

## 内关

内关属于手厥阴心包经穴，处于前臂正中，腕横纹上2寸位置，也就是桡侧屈腕肌腱和掌长肌腱位置，通过对内关穴进行按摩可以起到宁心安神、疏导水湿、理气镇痛的作用，能有效缓解肺癌腹水导致的胸部闷痛的症状。在内关穴按摩时需要使用大拇指、中指对内关穴进行按摩，穴位按摩时间保持在5~10 min，15~20次/min。

## 三阴交

三阴交也就是足太阴脾经穴，该穴位处于小腿内侧，也就是足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后侧位置，通过对三阴交穴进行按摩可以减轻肠鸣、腹痛、腹胀症状，能有效缓解患者肠胃道、腹部癌痛症状，在按摩时可以使用大拇指、中指对三阴交穴进行按压，穴位按摩时间保持在5~10 min，15~20次/min。

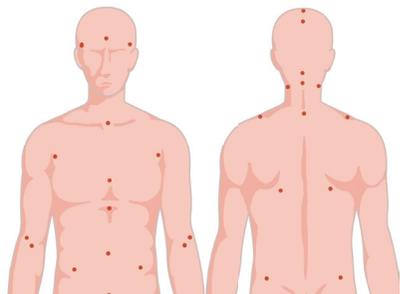
## 天突穴

天突穴也就是胸骨上窝中央，平对正中线旁开2寸的位置，通过对天突穴进行按摩可以达到清热解表、宣肺化痰的作用，能够减轻哮喘、咳嗽、失眠、腹胀、呕吐、咽喉肿痛以及癌痛症状。

## 膻中穴

膻中穴在胸部前正中线上，平第4肋间隙位置，通过对膻中穴进行按压可以达到通络止痛、理气宽胸的效果，不仅能缓解肺癌患者疼痛，还能减轻肺癌、肺脓肿、支气管炎、肺炎等疾病导致的气喘、咳嗽、胸闷等症状。

综上所述，通过对中医穴位按摩可以达到改善经络不通，调理气血的功效，常用穴位包括足三里、合谷、内关、三阴交、天突穴、膻中穴等，按摩不同穴位发挥着不同的功效，能够减轻肺癌患者疼痛程度，有助于改善肺癌患者生活质量，延长患者生存期。



# 如何预防和治疗子宫脱垂?

▲ 韶关市妇幼保健院 罗芳

子宫脱垂是一种常见的妇科疾病，不仅给女性的生活带来诸多不便，还可能影响女性的身心健康。因此，了解子宫脱垂的症状、预防和治疗方法显得尤为重要。

## 子宫脱垂的症状

子宫脱垂的症状因脱垂程度不同而有所差异。一般来说，子宫脱垂可分为轻度、中度和重度三个等级。

**轻度子宫脱垂** 轻度子宫脱垂时，患者往往无明显症状，仅在久站、行走、蹲位或重体力劳动后出现下坠感或腰酸背痛。这种下坠感或腰酸背痛在休息后可得到缓解。

**中度子宫脱垂** 中度子宫脱垂时，患者除了下坠感及腰酸背痛外，还可能出现以下症状：(1) 肿物自阴道脱出。患者在走路、下蹲、排便时，可能会感到阴道口有肿物脱出。这种肿物在平卧时可变小或消失。(2) 排尿排便困难或尿失禁。由于子宫脱垂对膀胱和直肠的压迫，患者可能出现尿潴留、压力性尿失禁、便秘等症状。当继发泌尿道感染时，还可能出现尿频、尿急、尿痛等症状。(3) 性欲减退。子宫脱垂的患者可能出现性欲减退，性交时阴道深部疼痛。部分患者还可能出现性交困难、阴道出血、阴道分泌物增多等症状。

**重度子宫脱垂** 重度子宫脱垂时，患者的子宫可能完全脱出于阴道口外。此时，患者除了上述症状外，还可能出现以下严重症状：(1) 行走困难。由于子宫脱垂对下肢的牵拉和压迫，患者可能出现行走困难、步态异常等症状。(2) 泌尿系统症状。可能导致膀胱和尿道的严重压迫，出现尿潴留、尿路感染等症状。(3) 肠道症状。可能影响肠道的正常功能，导致便秘、肠梗阻等症状。

## 子宫脱垂的预防

子宫脱垂的预防主要从以下几个方面入手。

**避免过度劳累** 更年期及老年期的妇女应特别注意劳逸结合，避免过度疲劳。适当减轻工作负担，避免参加重体力劳动。

**保持心情舒畅** 减少精神负担，排除紧张、焦虑、恐惧的心情。保持心情舒畅有助于维持身体的正常功能。

**适当锻炼** 坚持做肛提肌运动锻炼等盆底肌锻炼方法，有助于增强盆底肌肉的力量，预防组织过度松弛或过早衰退。

**积极治疗慢性病** 积极防治老年慢性支气管炎和习惯性便秘等慢性疾病。

**加强妊娠护理** 产妇在妊娠期间应当进行护理操作，以及时发现和纠正胎位的异常，避免胎位性难产。

**做好产褥期保健** 产妇在产褥期应注意休息和营养摄入，避免过早参加重体力劳动。

## 子宫脱垂的治疗

**药物治疗** 轻度子宫脱垂患者可使用一些药物来缓解症状，如增强盆底肌肉力量的药物、改善循环的药物等。但药物治疗通常只能缓解症状，不能根治子宫脱垂。

**盆底肌锻炼** 通过收缩阴道和肛门周围的肌肉来锻炼盆底肌，可增强盆底肌肉的力量，改善子宫脱垂的症状。患者应在医生的指导下进行盆底肌锻炼，并坚持长期锻炼。

**子宫托治疗** 对于年龄较大、不耐受手术的患者，可使用子宫托来缓解子宫脱垂的症状。但长期使用子宫托可能导致阴道壁受压、溃疡、感染等并发症。

**手术治疗** 对于严重的子宫脱垂患者，手术治疗可能是必要的。手术治疗可修复盆底组织、加固子宫颈和阴道壁，从而改善子宫脱垂的症状。但手术治疗具有一定的风险和并发症发生率，患者应充分了解手术风险和效果后再做决定。

