

脓毒血症：身体发出的求救信号

▲ 广西百色市那坡县人民医院 陈伟丽

我们的身体就像一台精密的机器，每个部件都各司其职，共同维持着我们的生命活动。然而，有时候，这台机器也会“罢工”，给我们发出一些求救信号。其中，脓毒血症就是这样一种不容忽视的信号。

你可能会问，脓毒血症是什么玩意儿？简单来说，它就像是身体里的“暴徒叛乱”。当细菌、病毒等“坏家伙”侵入我们的身体并引发感染时，如果免疫系统没能及时将它们制服，这些“坏家伙”就会开始在体内捣乱，释放毒素，导致全身性的炎症反应，从而引发脓毒血症。

症状与体征：身体发出的求救信号

脓毒血症的症状多种多样，但通常会在感染后的数小时至数天内出现。这些症状就像是身体在向我们发出求救信号，告诉我们它正在经历一场危机。

发热 脓毒血症患者通常会出现高热，体温可迅速升高至39摄氏度以上。这种发热往往伴有寒战，患者会感到全身寒冷并出现不自主的颤抖。这就像是身体在告诉我们：“我发烧了，快帮帮我！”

心率加快和呼吸急促 由于全身炎症反应，患者的心脏会加速跳动以提供更多的血液和氧气，同时呼吸也会变得急促以满足身体对氧气的需求。这就像是身体在喊：“我缺氧了，快给我输点氧！”

血压下降、意识模糊、关节疼痛、皮疹等症状 这些症状的出现可能因人而异，但无论如何，我们都应该密切关注身

体的变化，一旦发现异常应及时就医。

诊断脓毒血症：揭开身体的秘密

要准确诊断脓毒血症，我们需要结合患者的症状、体征以及一系列实验室检查结果。这就像是一场侦探游戏，我们需要通过收集线索来揭开身体的秘密。

1. 医生会详细询问患者的病史，了解感染的来源和可能的传播途径。这就像是侦探在调查案件时询问目击者一样，我们需要从患者的口中获取尽可能多的信息。

2. 通过血常规、尿常规、生化检查等实验室检查，我们可以初步判断患者是否存在感染以及感染的严重程度。这些检查结果就像是侦探手中的证据，它们可以帮助我们确认患者的身体状况。

3. 医生还会根据患者的具体情况进行其他必要的检查，如X光、CT等影像学检查，以进一步了解感染的情况和范围。这就像是侦探在案件调查中使用的高科技手段一样，我们需要借助先进的医疗设备来更准确地诊断病情。

治疗脓毒血症：打赢身体的保卫战

治疗脓毒血症就像是一场保卫战，我们需要动用一切手段来打败体内的敌人。

1. 抗生素是治疗脓毒血症的关键武器。医生会根据患者的感染类型和严重程度选择合适的抗生素，并通过静脉给药的方式迅速控制感染。这就像是在战场上使用重型武器一样，我们需要用强力的药物

来击败敌人。

2. 除了抗生素治疗外，我们还需要对脓毒血症引起的其他症状进行对症治疗。例如，对于高热和寒战的患者，可以采取退热药物和保暖措施来缓解症状；对于血压下降和意识模糊的患者，需要及时补液和升压治疗，以维持生命体征的稳定。这就像是在战场上处理伤员一样，我们需要迅速采取措施来拯救患者的生命。

3. 密切关注患者的病情变化，及时调整治疗方案。这就像是在战场上需要根据敌情的变化来灵活调整作战计划。

预防脓毒血症：守护身体的和平

预防脓毒血症的关键在于避免感染的发生和及时控制感染的发展。我们需要做好预防措施，防止“坏人”的入侵。

1. 保持良好的个人卫生习惯是预防脓毒血症的基本措施。勤洗手、戴口罩、避免与感染患者密切接触等都可以有效降低感染的风险。这就像是在日常生活中遵守社会规范一样，我们需要养成良好的卫生习惯来保护自己。

2. 加强身体锻炼，提高身体免疫力也是预防脓毒血症的重要手段。适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢，增强身体的抵抗力，减少感染的机会。

3. 保持充足的睡眠和合理的饮食也是预防脓毒血症的重要措施。良好的睡眠和饮食习惯有助于维持身体的健康和稳定，降低感染的风险。这就像是在生活中注重

自己的身心健康一样，我们需要给身体提供足够的养分和休息来保持最佳状态。

重视身体信号，守护健康人生

脓毒血症，虽可怕，但并非不可防。只要我们时刻保持警惕，关注身体的每一个细微变化，及时寻求专业医生的帮助，就能守护好我们的健康。同时，保持积极乐观的心态，让生活充满阳光，也能帮助我们更好地抵御疾病的侵袭。



科学膳食帮你掌控血糖

▲ 中国医学科学院肿瘤医院深圳医院放疗科 秦迪

保持良好的饮食习惯是控制患者血糖浓度的关键。膳食是糖尿病治疗中最为关键的一个环节，合理膳食可以有效地控制高血糖和减少并发症的发生。那么，到底要怎样通过膳食来达到控制血糖水平的目的呢？

饮食对人体血糖浓度的影响

为何食品会对血糖水平产生影响？需要注意，各种食品在人体内的消化速度与新陈代谢速度都不一样，如果吃的是含碳水化合物食品，消化系统就会把这些碳水化合物转化为葡萄糖并释放到血液，从而引起高血糖。因此，吃得碳水化合物越多，血糖就越高。同时，还有一些糖果、糕点和饮料等非常容易被消化和代谢，吃完后血糖会快速升高，而全谷物、豆类等复合的碳水化合物，被分解成葡萄糖的过程要更久，通常情况下，血糖水平升高的幅度相对较小。

糖尿病人的科学膳食原则

有规律地进食 糖尿病患者日常生活中一定要注意保持健康的膳食习惯，不能想吃就吃，每天进食无规律。应做到定时吃饭，这样才能有效控制血糖。糖尿病患者一定要严格控制自己膳食摄入量，避

免过多的饮食，采用“少食多餐”的原则，一次只吃七八分饱，而且在三餐中间如果感觉到饥饿，还可以适量添加其他的食品，有助于控制血糖。

以清淡食物为主 患者在平时的饮食中要讲究清淡，可以加入适量的调料和香料，同时也可以通过蒸、煮、炖等不同的烹调方式来保留食品的原有风味，同时也可以有效地降低血糖。另外，糖尿病患者也可以选择不同食物进行适当的组合，例如：可以选择一些新鲜的水果和坚果一起吃，这样既有营养，也有保健作用；也可以将豆腐、海带和鸡蛋一起炖煮，这样既能丰富食物种类，也能有效地控制血糖。

减少细软食物摄入 前面我们提到，随着碳水化合物的吸收与新陈代谢，血糖也会随之上升。因此，糖尿病患者尽量不要吃稀饭、面条、面糊、糕点等食物，因为这些食物都属于能够被人体快速消化和吸收的食物种类。通常推荐糖尿病患者多吃“干食”，干食即馒头、米饭等，不过要注意控制食量，如果觉得不够，可以多吃蔬菜、水果。

多吃粗食杂粮 粗食谷物含有更多的膳食纤维和更多的复杂碳水化合物，这就意味着粗食杂粮被人体的消化和吸收的速

度更慢，从而抑制血糖上升。所以，糖尿病患者可以多吃一些粗粮，如荞麦米、糙米、燕麦和全麦面包等。

糖尿病人的科学饮食攻略

糖尿病人在饮食上要学会采用“食物交换份法”，也就是按照恒量营养素量，将常见的食物划分为若干种类，同一类型的食物，在一定重量下蛋白质、脂肪、碳水化合物的结构比较接近，产生的能量也几乎一样，所以可以进行互换。举个例子，25 g馒头可以和15 g坚果互换，其产生的能量一致，血糖转化也是一样的。在进行交换份时，需要根据患者的身高体重来计算BMI，并分析患者每天所需的能量，1个交换份的食物为90 kcal，用总能量÷1个交换份的能量，就可以得到患者每天所需的总份数。

长时间饮酒还会加剧胰岛素抵抗，从而引起心脑血管系统的损伤，导致心脑血管疾病的发生。所以糖尿病患者应该完全戒酒。

合理的饮食能够有效避免血糖失控，减少不良反应，而适当运动能够促进血糖代谢，提升胰岛素敏感性，减少并发症。不过运动前需要测量血糖，如果血糖超过14~16mmol/L，或者有低血糖发生，则不适宜运动。

