

# 糖尿病并发症的预防

▲ 阜阳市第二人民医院 李哲

糖尿病并发症是糖尿病患者面临的严峻健康问题，包括心血管疾病、视网膜病变、肾功能损伤等，给患者的生活质量和生命都带来了极大的威胁，通过科学的干预措施可以有效预防及控制并发症的发生。

## 糖尿病并发症的概念与常见类型

糖尿病并发症是指由于长期血糖控制不佳，糖尿病患者病程中可能发生的一系列健康问题。常见的糖尿病并发症包括糖尿病足、糖尿病视网膜病变和糖尿病性肾病等。糖尿病足是由于长时间血糖水平过高，导致下肢血管和神经受到损害，最终引发严重的足部溃疡、感染，甚至需要截肢。糖尿病视网膜病变则是血糖水平的波动对眼底血管造成的损害，可能导致视力下降甚至失明。糖尿病性肾病是因为长期高血糖对肾小球微循环系统的破坏，严重时可导致肾功能衰竭。上述并发症不仅会直接威胁患者的生命健康，还会严重影响他们的生活质量，如严重的行动不便、视力丧失和依赖透析等。预防这些并发症的发生和发展，对提升糖尿病患者的生活质量至关重要。因此，了解糖尿病并发症的概念和类型是展开有效预防的第一步。

## 糖尿病并发症的早期预防及其重要性

糖尿病并发症的预防应当从早期着手。早期预防的重要性主要体现在能够显著降低并发症的发生风险，避免严重的健康问题和生活质量下降。长期的高血糖会损害全身多个器官，但通过早期积极干预，可以控制血糖水平并延缓并发症的出现。因此，尽早管控血糖水平成为预防糖尿病并发症的基础。合理饮食和生活方式的调整也是早期预防的重要环节。健康的饮食习惯不仅能够帮助稳定血糖，还能改善整体健康状态。例如，摄入适量的膳食纤维、避免高糖高脂食品等，都有助于减少并发症的风险。同时，适量的运动可以帮助管理血糖，并增强心血管健

康，进一步减少并发症的可能性。可以看出，早期预防不仅能有效降低糖尿病并发症的发生，还能在很大程度上提升患者的生活质量。所以，采取积极的预防措施远比在并发症发生后进行治疗要更为重要。通过早期的控糖和生活方式转变，可以大大减少糖尿病并发症为患者带来的健康隐患。

## 控制血糖但核心措施

通过监测和管理血糖水平，糖尿病患者可以有效预防并发症的发生。首先，定时、规律地检测血糖是非常关键，这不仅能帮助患者及时了解血糖变化，还能根据实际情况调整饮食和药物。其次，保持饮食平衡，避免暴饮暴食和高糖食品摄入，选择富含纤维的食物，如全谷物、水果和蔬菜，有助于稳控血糖水平。最后，遵循医生的建议按时服药也是必不可少的。某些降糖药物或胰岛素疗法能有效帮助调节血糖，但需定期复诊以确保用药的效果和安全性。通过日常饮食的调整和药物管理，患者可以在很大程度上把握住血糖的波动，降低并发症的风险。总的来说，血糖管理是一项长期而系统的工作，患者需根据自身的情况制定合理的计划，确保血糖保持在安全范围内，才能真正实现糖尿病并发症的预防目标。

## 合理的饮食习惯与营养摄入

饮食在预防糖尿病并发症中扮演着重要角色。合理的饮食习惯不仅能帮助稳定血糖，还能整体改善健康状况。增加膳食纤维的摄入是关键，纤维可以减缓糖分吸收，避免血糖快速升高。全谷物、蔬菜、水果等高纤维食物都是不错的选择。相反，减少精制糖和高脂食物的摄入非常重要，这类食物会导致血糖峰值和脂肪堆积，加剧并发症风险。控制总热量摄入，避免暴饮暴食，有助于维持健康的体重和血糖水平。此外，还应注意饮食中的糖分含量，要学会阅读食品标签，选择低糖食品。对于喜欢中式饮食的居民，可以选择糙米、燕麦等代替精米白面，增加营养摄入。补充适量蛋

白质和健康脂肪，例如鱼类、豆制品和坚果，有助于代谢调节和心血管健康。总之，饮食的调整需要因人而异，但总体原则是均衡营养、控制糖脂，避免摄入过多高热量食物。通过科学的饮食管理，可以显著降低糖尿病并发症的风险，提升生活质量。

## 适量运动与糖尿病并发症预防

适量运动在预防糖尿病并发症中起到至关重要的作用。适度的体力活动不仅有助于控制血糖水平，还能增强心血管功能，改善整体健康。对于糖尿病患者，推荐的运动类型包括快走、骑自行车、游泳和太极拳等，这些运动强度适中，并且相对安全。每周至少进行5天、每天30 min的中等强度运动，这样的运动量能够有效帮助患者维持健康体重，降低血糖波动风险，减少血脂并提高胰岛素敏感性。在参与运动时，患者应注意逐步增加运动强度，避免突然加量；选择舒适的运动鞋，防止足部受伤。运动前后要监测血糖水平，确保不出现低血糖或者高血糖的情况。特别是对于老年人，应在医务人员建议下制定专门的运动方案，以确保运动的安全性和有效性。总之，适量运动是控制糖尿病并发症的一种有效方法，通过持之以恒的运动习惯，患者能够明显提升生活质量，延

缓甚至预防并发症的发生。

## 定期检查与日常健康监测

定期体检和日常监测在预防糖尿病并发症中起着极其重要的作用。体检项目主要包括血压、血脂和眼底检查等，帮助及早发现潜在问题。血压监测可以预防心血管疾病，保持正常血压有助于减少糖尿病并发症的风险。血脂测量有助于发现血脂异常，通过饮食或药物调节可以降低心血管事件的发生率。此外，眼底检查有助于早期发现糖尿病视网膜病变，及时进行干预以防止视力丧失。患者应每年进行一次综合体检，及时了解自身健康状况。日常监测是通过血糖监测仪和健康日志来进行，记录每日血糖变化，有助于调整饮食和运动方案。除血糖外，体重、饮食和运动量等也是需要日常监测的重要内容。通过及时的体检和日常监测，糖尿病患者能够更好地管理自身健康，尽早采取措施预防并发症。坚持这些预防措施将显著减少糖尿病并发症的发生，为患者提供更高品质的生活保障。

预防糖尿病并发症需从早期控制血糖开始，结合合理饮食、适量运动和定期检查。通过综合管理措施，患者不仅能显著降低并发症风险，还能提升生活质量，实现健康长寿。



来源/千库网

# 如何防治重症肺炎导致的循环衰竭？

▲ 佛山市顺德区和祐医院 徐超

重症肺炎是临床常见的急危重症疾病，严重威胁人民群众生命健康安全。病情发展迅速，可出现呼吸衰竭、心力衰竭等并发症，严重者甚至还会发展为感染性休克。如何做好重症肺炎患者的救治工作，阻断病理生理的进展，避免病情进一步的恶化，成为我们需要首要考虑的问题之一。基于此，本文将介绍重症肺炎导致循环衰竭的诱因，并探究重症肺炎的有效救治措施，希望能够为相关临床工作人员提供帮助。

## 重症肺炎导致循环衰竭的诱因

重症肺炎可致循环衰竭的主要原因包括以下两点。

(1) 重症肺炎会诱发严重缺氧是导致循环衰竭的主要因素。当肺部受到感染时肺泡中会充满炎性渗出物，导致肺部通气以及换气功能出现障碍，进而导致机体进

入到严重的缺氧状态，这种缺氧就会使心脏以及血管功能受到影响，进而循环系统出现衰竭。

(2) 重症肺炎诱发脓毒症也是导致循环系统衰竭的主要因素。当肺部感染了细菌以及病毒等病原体后，会释放出大量的毒素进入到血液中，这些毒素会使全身各个器官造成损害，其中就包括心血管系统，导致心脏收缩、舒张功能障碍，进而导致循环系统出现衰竭。

## 合并循环衰竭的治疗策略

**抗感染治疗** 通常使用强效的抗生素进行抗感染治疗是首位的，例如常用的青霉素类、头孢素类以及联合酶抑制剂等药物，对一般的肺部感染具有较好的疗效。选择抗生素时需要结合感染病原体种类、患者临床症状、病情严重程度、当地流行

病学特点等多种因素。同时病原学培养及药敏可以更好地指导我们应用抗生素进行治疗。

**监测患者生命体征** 我们需要密切的监测患者生命体征，尤其是患者的血压、心率以及呼吸等指标。对于已经出现循环衰竭的患者来说，首先判断患者循环衰竭的原因，在此基础上选择进行液体复苏，增强心肌收缩力，使用血管收缩剂等不同治疗措施进行救治。

**氧疗、机械通气治疗** 重症肺炎患者由于病情进展迅速，可能快速出现严重的低氧血症，甚至呼吸衰竭，从而加重循环衰竭，所以对于已经出现呼吸衰竭的患者来说，及时进行氧疗并予以机械通气治疗显得尤为重要。通过氧疗为患者提供足够的氧气从而保证患者氧合水平达到标准，机械通气则需要辅助或代替患者自主呼吸功能，

减轻呼吸机负担改善患者肺通气。

**营养支持** 由于重症肺炎患者受到感染，以及自身免疫力较为低下等多种因素影响，营养消耗严重。充足营养支持可以增强机体免疫力，甚至改善患者临床预后，营养支持方式包括肠内营养和肠外营养，部分营养素还可调节患者的免疫功能，从而提高患者的抵抗力、促进机体康复。

**并发症预防** 对于重症肺炎导致的循环衰竭患者还需要密切监测患者病情变化，尽早识别、早期干预，防止病情进一步加重，并根据患者病情变化随时调整治疗方案。

总之，重症肺炎可导致患者出现严重缺氧、呼吸衰竭、循环衰竭、脓毒性休克。对于重症肺炎导致的循环衰竭，需要通过抗感染治疗、纠正循环衰竭以及营养支持等多方面进行防治。