

糖尿病患者的隐形杀手：糖尿病酮症酸中毒

▲ 电子科技大学附属医院 四川省人民医院重症医学中心 贺宏丽，电子科技大学医学院临床医学系 汪皓彦

糖尿病酮症酸中毒（Diabetic Ketoacidosis, DKA）是糖尿病患者严重并发症之一，也是导致糖尿病患者病情危重需要入住ICU的主要原因之一。1型和2型糖尿病患者均可发生。研究表明25%-40%的1型糖尿病患者起病隐匿，往往首发表现为DKA，在儿童和青少年更为明显；在2型糖尿病患者中，约34%的患者亦可发生DKA，严重威胁患者的生命健康。

DKA 产生的原因

人的身体可同时分泌两类血糖调节激素，一是负责降低血糖的激素——胰岛素，二是负责升高血糖的激素——胰高血糖素、儿茶酚胺、皮质醇和生长激素等。正常情况下，这两类激素保持平衡，维持机体的血糖水平在正常的范围波动。当各种原因导致机体处于应激状态下，这两类激素的分泌将失去平衡，机体通过一系列的变化导致DKA的发生。

DKA 发生的诱因

应激状态 疾病打击如感染、冠心病、脑血管疾病、肺栓塞、酗酒、胰腺炎、创伤、

手术等使患者处于应激状态，机体激素分泌失衡。

依从性差 糖尿病患者不遵循医嘱规范用药。

胰岛素不足或抵抗 常常因胰岛素使用中断或者不规范所致。

生活不健康 饮食不规律或不平衡，节食或饮食过度等。

精神心理因素 不恰当减肥、糖尿病导致的精神压力增加、害怕低血糖而不使用胰岛素等导致DKA发生率显著增高。

药物因素 如不恰当使用胰岛素泵，部分药物如钠葡萄糖转运蛋白2(SGLT2)抑制剂的使用、大麻、皮质内固醇激素、抗癌药如免疫检查点抑制剂、缓解鼻塞的拟交感药物、抗精神病药物等均可使DKA发生率增加。

DKA 的临床表现

多饮、多食、多尿 高血糖导致渗透性利尿，出现多尿，机体脱水导致烦渴多饮，饥饿导致多食。

恶心、呕吐、腹痛 酮体产生增加导致酸中毒引起胃肠道不适。

呼吸深大 酸中毒刺激呼吸中枢表现为

深大呼吸以加快二氧化碳的排出，由于酮体水平增高，导致呼出气有特殊的烂苹果味道。

意识障碍 随着病情加重，患者可表现为头痛乏力、嗜睡、昏睡甚至昏迷。

脱水症状 渗透性利尿导致机体出现脱水症状如皮肤黏膜干燥、眼窝凹陷等。

循环衰竭 患者大量脱水和酸中毒导致心率增快、血压下降等。

不同的患者存在个体差异临床表现略有不同，且部分患者早期往往不典型，需加以鉴别。

DKA 治疗措施

①补液。恢复血容量，纠正脱水，维持血压稳定。②补充胰岛素。小剂量胰岛素补充控制血糖的同时，可有效抑制酮体的产生。③纠正酸碱失衡。监测血气分析，严重酸中毒时（pH<7.0）可补充碳酸氢钠。④纠正电解质紊乱。如钾、钠、氯、磷等。⑤积极治疗潜在诱因和合并症。如感染、创伤、心脑血管疾病等。⑥器官功能支持。当出现器官功能障碍时需转ICU监护治疗，及时进行器官功能支持如气管插管机械通气、血管活性药物的使用、血液净化等。

CT 扫描: 如何看清身体内部的“秘密花园”

▲ 福建惠安县医院 吴伟鹏

在浩瀚的人体宇宙中，隐藏着无数不为人知的“秘密花园”——那些错综复杂的血管网络、精密构建的骨骼架构，以及生生不息的器官律动。这些内部的奇妙世界，长久以来一直是医学探索的热点与难点。随着科技的飞速发展，一项名为CT扫描的技术如同一把神奇的钥匙，为我们打开了窥视身体内部奥秘的大门，让曾经遥不可及的“秘密花园”变得触手可及。

CT扫描，全称为计算机断层扫描（Computed Tomography），是一种非侵入性的医学成像技术。其原理基于X射线的特性。X射线能够穿透人体，但不同组织对X射线的吸收程度各异。CT扫描仪围绕人体旋转，从多个角度发射X射线，并通过探测器接收穿过人体后的射线信息。这些信息被传输到计算机中，经过复杂的算法处理，最终构建出人体内部的断层图像。

当我们走进CT扫描室，躺在那张舒适的检查床上时，可能会感到一丝紧张和好奇。机器启动，我们仿佛进入了一个科技与医学完美融合的奇妙世界。CT扫描能够在短时间内获取大量的图像数据，这些图像就像是一本本精心绘制的解剖图谱，清晰地展示出身体内部的每一个细节。

首先，CT扫描在骨骼系统的检查中表现出色。无论是骨折、骨肿瘤还是关节病变，它都能提供准确而详细的信息。对于骨折患者，CT扫描可以清晰地显示骨折的位置、类型和移位程度，为外科医生制定手术方案提供重要依据。对于骨肿瘤，CT能够帮助医生判断肿瘤的范围、侵犯周围组织的情况以及是否存在骨转移，从而指导治疗决策。

在神经系统方面，CT扫描同样具有重要价值。它可以发现脑部的出血、梗死、肿瘤等病变。对于脑出血，CT能够迅速确定出血的位置和出血量，为紧急治疗争取时

间。对于脑肿瘤，CT可以显示肿瘤的大小、位置以及对周围脑组织的压迫情况，有助于评估病情的严重程度。

胸部的CT扫描对于诊断肺部疾病至关重要。它能够早期发现肺部的结节、肿块、炎症和肺气肿等病变。对于肺癌的筛查，低剂量螺旋CT扫描已经成为一种重要的手段，可以在肿瘤还处于早期阶段时就将其发现，大大提高了患者的生存率。此外，CT还可以用于评估心脏的大小、形态和冠状动脉的情况，为心血管疾病的诊断提供帮助。

腹部和盆腔的CT扫描则能够清晰地显示肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏、输尿管、膀胱、子宫、卵巢等器官的结构和病变。对于腹部肿瘤，如肝癌、胰腺癌、肾癌等，CT可以帮助确定肿瘤的分期，评估手术的可行性。对于泌尿系统结石，CT能够准确地定位结石的位置和大小，为治疗方法的选择提供依据。

总之，CT扫描就像是一把神奇的钥匙，打开了我们身体这座秘密花园的大门。从细微的血管纹理到复杂的骨骼结构，从微小的肿瘤萌芽到显著的器官病变，无一不在CT扫描的慧眼之下无所遁形。然而，我们在享受这项技术带来的便利的同时，也需要充分了解其优缺点，并在医生的指导下合理应用，以确保其为我们的健康服务，而不是带来潜在的危害。相信在未来，CT技术将不断完善和发展，为人类的健康事业作出更大的贡献。



男性泌尿健康的日常护理秘籍

▲ 中山市人民医院泌尿外科一区 余丽娜

男性泌尿系统的健康正日益受到重视。泌尿系统的健康不仅关系到日常生活质量，还影响着男性的生殖健康。通过科学的日常护理，可以有效预防泌尿系统疾病，提升整体健康水平。

饮食管理

均衡饮食 ①增加水分摄入。男性需保证每天至少摄入2000毫升水，以维持尿液正常生成和排出，清洁泌尿道，减少细菌感染，降低泌尿系统感染风险。适量饮水还能预防结石，因为高浓度尿液中的盐分和矿物质是结石形成的关键因素。②限制高嘌呤食物，如动物内脏和某些海鲜。这些食物中含有的嘌呤在体内代谢后会产生尿酸，尿酸水平过高时，会增加尿酸盐结晶的风险，进而可能导致尿酸结石的形成。

合理补充营养 ①增加维生素C和E的摄入。维生素C和E作为抗氧化剂，能中和自由基，保护泌尿系统细胞免受氧化伤害。柑橘类、草莓、猕猴桃和西红柿富含维生素C；而绿叶蔬菜、坚果和种子则是维生素E的良好来源。男性应增加这些食物摄入，以维护泌尿系统健康。②补充锌和硒。锌和硒对男性生殖健康极为重要。锌支持前列腺功能，硒促进精子生成和活力。牡蛎、红肉、家禽和豆类是锌的良好来源；巴西坚果、鱼类和全谷物富含硒。合理摄入这些食物有助于提升男性生殖健康和精子质量。

生活习惯

保持个人卫生 ①定期更换内衣。更换内衣是维护个人卫生的关键。男性宜选择透气性佳的棉质内衣，以降低私处潮湿，抑制细菌。换下的内衣需及时清洗，防止细菌滋生。保持内衣清洁有助于预防泌尿道感染，保护泌尿系统健康。②正确清洗私处。清洗私处

时，推荐使用无香料、低刺激性肥皂以减少皮肤刺激。清洗动作要温和，避免使用粗糙的毛巾或海绵。清洗完毕后，彻底冲净肥皂残留，并用干净毛巾轻拍至干，确保私处干燥，以保护正常菌群，预防感染。

避免不良习惯 ①戒烟限酒。吸烟引入有害物质，提高患膀胱癌等泌尿疾病风险，并可能干扰膀胱功能。酒精加重肝脏负担，影响肾脏排毒，长期过量饮酒可能引起前列腺炎症。②控制咖啡因摄入。咖啡因过量摄入会刺激膀胱，引起尿频和尿急，影响睡眠。长期大量摄入可能损害肾脏功能。男性应适量饮用咖啡和茶等含咖啡因饮品，以降低对泌尿系统的不良影响。

适量运动

增强体力 ①定期进行有氧运动。有氧运动如慢跑、游泳和骑自行车能增强心肺功能和心血管健康，促进血液循环，帮助泌尿系统有效排出废物和毒素，降低感染和结石风险。建议每周至少150分钟中等强度或75分钟高强度运动，以保护泌尿系统健康。②加强盆底肌肉锻炼。盆底肌肉对支撑膀胱、肠道和性器官至关重要。凯格尔运动等锻炼能增强这些肌肉，改善排尿控制，减少尿失禁，缓解前列腺疾病症状。

避免久坐 ①定时起身活动。长时间保持坐姿会对前列腺造成压迫，影响血液循环，增加患前列腺炎症的风险。建议男性在工作或休闲时，每隔一小时就起身走动5至10分钟。这样的短暂活动有助于改善血液循环，减轻前列腺的压力，预防泌尿系统的不适和疾病。②改善坐姿。避免交叉双腿，因为这会增加对泌尿系统的压迫，影响血液循环。保持背部挺直，双脚平放在地面上，可以减少对泌尿系统的压迫，促进血液循环，降低泌尿系统疾病的风险。