

关注护理常识 远离糖尿病危害

▲江油市传染病医院 曹利蓉

糖尿病是一种在多种病因作用下导致的以慢性高血糖为主要特征表现的慢性代谢性疾病，该疾病的发生主要是由于胰岛素分泌不足，和（或）胰岛素利用缺陷所致。在糖尿病发生后，由于患者长时间处于脂肪、碳水化合物以及蛋白质代谢紊乱的情况下，往往会导致其出现多系统损害，进而使其眼、肾、心脏以及血管、神经等组织器官出现功能减退以及衰竭等慢性进行性病变，严重威胁患者的身体健康。同时，在病症严重的情况下，还可能诱发急性代谢紊乱，并发高渗高血糖综合征以及糖尿病酮症酸中毒等病症，危及患者的生命健康。

对于糖尿病患者来说，在对其进行护理的过程中，重点就在于有效控制患者的血糖水平，同时还需对患者的体重加以控制与保持，进而确保其血糖、血脂均能够维持在正常或相对理想的水平。与此同时，预防感染及相关并发症的发生也尤为关键。具体来说，可从如下几方面展开护理干预：

用药护理 在糖尿病发生后，及时服用相关的降压、降糖药物是有效控制血压及血糖水平的重要途径。对此，就需要对各类降糖、降压、降脂药物有充分的了解，对不同药物的作用、用药用量以及不良反应等均需要进行全面的掌握，以免由于药物使用不当而影响血糖控制效果。而且在服药期间一旦有不良反应发生则需及时就医，合理调整用药方案。

运动指导 对糖尿病患者而言，运动管理十分关键，特别是针对合并肥胖症的2型糖尿病患者来说，适当进行运动锻炼对其血糖及体重的控制尤为关键。但在运动中也需注意，要结合自身的情况循序渐进地开展运动，坚持锻炼。

血糖监测 血糖水平异常是糖尿病最为常见的症状，因而患病后定期监测血糖十分关键。对此患者可准备便携式血糖仪来进行居家血糖监测，着重记录空腹及餐前、餐后2h血糖水平，以监控自身病情变化情况。

饮食护理 作为一种慢性进行性疾病，加强饮食管理也是控制糖尿病病情发展的重要措施之一。一般来说，糖尿病患者需对每日所需的总能量进行均衡地分配，并需注意膳食多样化，以定时定量饮食、少食多餐为主。具体调理方式为：主食需要定量，并保证粗细搭配，多摄入谷物及杂豆类；多食用新鲜蔬菜，适量食用水果；可常食用鱼肉及禽类，需适量进食蛋类、猪肉等，针对加工肉类则需限制进食；可适当进食奶类、豆类，加餐品类更需严谨选择，建议选择奶类、水果类及坚果类；需保持清淡饮食，严谨饮酒，足量饮水；需定时定量进食，并保证细嚼慢咽，进餐是可先吃蔬菜，然后再吃主食；需控制每日饮食总热量，以及摄入糖类、脂肪类、蛋白质类食物的比例，可依据糖类、蛋白质每克产热4kcal，脂肪每克产热9kcal进行计算。

特殊注意事项 由于糖尿病患者的血糖调节能力较差，因而易发生低血糖，对此就

需要患者随身携带糖块，一旦有心慌、出汗、手抖、意识模糊等症状科技史补充。另外，在胰岛素使用中需注意以下事项：遵照医嘱，按时按量注射；未开封的胰岛素可放于2℃~8℃的环境下冷藏保存，使用中的胰岛素则需在25℃~30℃的常温下使用，使用期限为28~30天；需注意选择与轮换注射部位，通常来说皮下注射胰岛素时可选择上臂、大腿、臀部等部位，注射中需尽量保证每天的同一时间在相同部位进行注射。

并发症预防 有研究显示，在良好的生活习惯下能够对糖尿病及其并发症的发生起到预防效果。对此，在日常生活中，就需要患者保持规律、合理的膳食习惯，严格控制总热量的摄入。针对有肥胖情况的患者，还需结合医师指导进行低强度、长时间的运动锻炼，尽量控制体重指数在24以下，以达到预防糖尿病及其并发症发生的效果。

脑出血的防治方法

▲三台县人民医院 黎乾科

脑出血是指脑实质内血管出现破裂而引起的出血，发病凶险，拥有较高的致死率和致死率，是危害卒中患者生命安全、降低其生活质量的最主要原因之一，而且至今仍然缺乏有效的防治手段。目前脑出血的治疗方式主要分为外科和内科，其中外科是指清除血肿压迫、预防再出血、缓解颅内高压、以及防止脑疝，主要治疗手段包括微创手术、开颅手术和显微手术。

如何预防脑出血？

我国脑出血发病率高，与没有做好高血压患者的一级预防措施有关，预防脑出血不能仅靠医务人员，需患者自身做好预防工作。

首先，严格控制血压，规律用药，避免出现血压高时吃药正常停药的情况，擅自停药，不仅会造成血压反弹升高，甚至会引起脑溢血等并发症的出现。

其次，养成良好的生活习惯，多吃新鲜水果蔬菜，保持清淡饮食，保持大便通畅，避免大便干结、咳嗽等因素造成颅内压突增的情况，同时避免过度饮酒吸烟，避免过度食用肥甘厚味的食品造成的血脂水平长期过高的现象。

最后，养成定期锻炼的良好生活习惯，长期的高血压会造成血管弹性下降，脆性增加，突然的剧烈运动会增加血管破裂的机会，而长期适度的锻炼，如太极、慢跑、快走等，则会增加血管弹性，降低脑出血的机会。此外，还需要患者保持充足的睡眠，避免过度劳累、疲乏造成的血管顺应性下降、脆性增加的情况，降低出血风险。

脑出血的治疗

关于脑出血的治疗首先是注意保持呼吸道的通畅，因为舌后坠，气道痰栓的影响会影响血压的稳定，尤其需要注意的是稳定血压和镇静、止疼药物的使用，还有一点很重要，不是患者昏迷才考虑手术，这是极大的误区，保功能和保命同等重要。

脑出血的治疗方法可以分为药物治疗和手术治疗，其中药物治疗适用于小量脑出血或者不宜手术的病人，但需要随着患者的病情变化及时调整治疗方法。

手术治疗适用于出血部位不深，出血量大、中线移位严重、术前病情在Ⅲ级以上，或者已有脑疝形成的患者，外科手术方式主要有钻孔穿刺血肿引流术、开颅清除血肿的方式，而且随着医疗技术水平的提高、数字技术的应用和医疗器械的更新，神经外科显微镜、3D打印工作站，以及开展导航引导下的脑出血微创治疗、血管介入工作站等逐渐引入神经外科，有效提高血肿中心定位，提升清除效率。

同时，脑出血患者的临床护理治疗措施对患者恢复健康也有着至关重要的作用。一方面，要确保患者呼吸畅通，将患者防止在通风、安静的地方，保持无枕平卧位，尽量降低脑部的血流量。同时，揭开患者的衣服，去除口鼻中的杂物，保持呼吸畅通，避免因呼吸不畅通造成的窒息死亡情况。

另一方面，要严格控制患者水肿，根据患者的病情给予正确的吸氧量，适当的使用降压药。同时可以采取头部降温的方法，如冰帽、冰垫等进行局部降温降低脑部的温度，从而降低大脑的耗氧量，有助于脑细胞的恢复。脑水肿约在脑溢血后48h内达到高峰期，一般维持3~5天后消退，部分患者可持续2~3周甚至更长时间，此时可适量采用静脉注射药物的方式，控制患者颅内压，降低脑水肿。

此外，需要注意患者出院后的家庭护理，患者家中可以常备急救药物和吸氧机，每天定时测量血压，并且提供定量的氧气帮助改善患者大脑缺氧的情况，促进大脑细胞的恢复。患者在家中如果出现剧烈头痛，或者呕吐且呈喷射状况的情况时，要立刻拨打120急救电话等待救援。患者日常要保持平稳的心情，保持健康的饮食和睡眠状况，养成良好的锻炼习惯，促进患者的康复，降低脑出血的病死亡率。

冠心病用药原则

▲简阳市新市中心卫生院 陈德龙

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病简称，属于缺血性心脏病，是现阶段临床中一种较为常见的心血管疾病，主要是由于患者冠状动脉出现粥样硬化的现象引起，会导致管腔阻塞、狭窄等，常见于老年群体。随着人们生活水平的不断提升，冠心病发病率正在逐渐上升并逐渐年轻化。

研究发现，冠心病多发于40岁以上的成年人，且男性的发病时间早于女性，其主要诱发因素为长期吸烟、肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等，也会受到日常生活习惯、情绪等影响，使得冠脉供血与心肌需氧量失衡，血流量不足引起心肌缺血缺氧。

冠心病主要症状

胸闷 胸闷是冠心病最早期的一种症状，属于主观感受，患者会觉得氧气不够用，呼吸费力，就像是胸口放了一块大石头一样。不同年龄阶段的患者胸闷的感受也不一样，有的较轻，几乎不会影响到正常生活，也不会特别引起患者注意，有的则较重，导致呼吸困难。

胸骨后疼痛 该症状是临床中最为常见的症状表现，主要是指颈部及胸廓下缘明显感到疼痛。导致这样疼痛的原因有很多种，肺部、食管、纵膈、心血管等部位患病均有可能引起胸骨后疼痛，所以患者需要第一时间到医院进行诊治，不可盲目的认为自己患了冠心病，就随意服药。

心悸 也是我们常说的心慌，与胸闷一样也属于主观感受，患者会觉得心脏跳动不正常，有时会出现劳累后心悸，主要表现为患者在过度劳累后会出现心中悸动无法控制，心跳加快并伴有心前区不适感。其实大多数时候心悸都是在心脏活动完全正常的情况下产生，会由于心脏跳动的频率和收缩强度等发生改变而导致。

稳定性心绞痛 是冠心病发作时最为典型的症状之一，患者会感到明显的前胸压榨性疼痛，有憋气胸闷之感，会延伸到肩部以及左上肢尺侧，多由于情绪紧张、

饮食过饱以及过度劳累诱发。疼痛感是阵发性，一般可持续3~5分钟，其发作频率、程度、性质等在数月内无明显改变，在服用急救药物（例如硝酸甘油等）可以缓解。

不稳定性心绞痛 最为显著的特点就是心绞痛症状出现进行性增加，在夜间出现的频率增加且时间逐渐延长，主要是因为动脉粥样硬化的斑块出现糜烂、破裂现象，同时伴有血栓、远端血管栓塞以及血管痉挛导致，其疼痛程度比稳定性心绞痛更重，每次发作通常会超过10分钟，即使在平静的状态下也有可能诱发，服用急救药物对此无效。通常情况下，不稳定性心绞痛是急性心肌梗死的前兆，需要特别注意并及时就医，以免发生危险。

冠心病用药

在了解了冠心病的症状之后，还需了解药物对于冠心病治疗效果好：现阶段常用冠心病治疗药物有硝酸酯类药物（如硝酸甘油、硝酸异山梨酯）、抗血小板凝聚药物（如阿司匹林）、β受体阻滞剂（如美托洛尔）、他汀类药物（如阿伐他汀、瑞舒伐他汀）、血管紧张素受体拮抗剂（如缬沙坦）等，其主要目的是缓解临床症状，降低心绞痛发作频率，调脂并预防心率失常等，延缓病情发展。

除西药治疗，中医上也有不少经典方剂能够辅助治疗冠心病，如益气活血汤、养心定志汤、当归玄参等，在实际治疗中可以合理选用。由于冠心病的诱发因素和日常生活息息相关，因此在接受治疗的过程中，患者也要逐渐转变生活及饮食方式，以更好的保障治疗效果，减少发作次数。

目前尚未有能够完全治愈冠心病的药物，冠心病是一种慢性疾病，患者需要终身服药。其实对于冠心病患者来说，并不存在哪种药物治疗效果好，重点在于对症，治疗方案要具有针对性，对于不同阶段、不同诱因、不同症状表现的患者需要采用不同的治疗药物，只要是对症的药物，效果必然是最好的。