

糖尿病患者的健康宣教方法

▲四川护理职业学院附属医院 / 四川省第三人民医院 缪国君

糖尿病的诱发因素

肥胖 大部分2型糖尿病患者早期身形偏肥胖。人体过于肥胖身体细胞膜胰岛素的受体数目降低，与胰岛素亲和能力下降，人体对于糖的利用下降，进而诱发糖尿病。

感染 糖尿病一大诱原因便是感染，很多疾病都会导致人体发生胰腺炎，反复发作的胰腺炎部分患者胰岛功能出现障碍，所分泌的胰岛素无法对糖类进行充分的利用，进而引发糖尿病。

妊娠 妊娠期间，因女性雌激素含量增加，进而引发人体出现自身免疫，破坏人体胰岛β细胞。另外，雌激素对胰岛素存在对抗作用，所以妊娠可能导致女性出现糖尿病。

体力活动 通过研究表明，我国城市居民的糖尿病发病率相比于农村较高，造成这种情况的主要原因是农村居民从事体力劳动较多，而城市居民多为办公室办公或者参加体力劳动较少人员，没有进行适量的运动导致体重

不断增加，组织细胞对胰岛素的敏感度不断下降，进而引发糖尿病。

环境因素 环境因素诱发糖尿病出现占有相当大的比重。社会竞争、噪音、空气污染等都可能导致引发人体出现糖尿病疾病。2型糖尿病患者有一定的家族遗传。

糖尿病的饮食健康宣教

不管属于哪种类型糖尿病，最为基础的治疗措施便是饮食治疗和运动治疗，是糖尿病治疗过程中需要注意的重要内容。

饮食护理 （1）碳水化合物。在日常的饮食中碳水化合物所提供的热量需要控制在全天热量摄入的55%~60%。患者需要根据自身的血糖控制具体情况，在日常饮食中尽量食用膳食纤维含量较高的食物，例如水果、薯类、豆类、蔬菜、粗粮等。膳食纤维具有减轻体重、控制肥胖、降血脂、降血糖的作用，同时能够提升饱腹感。另外，能避免患者出现便秘等症

状；（2）脂肪。糖尿病患者每日摄入脂肪提供热量需要控制在一天摄入总热量30%以内，饱和脂肪酸所提供热量需要控制在10%以内，患者需要减少食用肉类、可可油、奶油、猪油、羊油、椰子油等食物，患者可以多食用不饱和脂肪酸含量较多的食物，对心血管起到保护，患者可以多食用豆类、豆制品、坚果、香菇、蘑菇等食物，烹饪时尽量使用色拉油、芝麻油、玉米油、豆油、葵花籽油；（3）蛋白质。糖尿病患者每日对于蛋白质的摄入需要占全天摄入总热量15%~20%，优质蛋白质的摄入需要控制在33.3%左右，患者可以多食用坚果、奶饮品、蛋类、瘦肉、海产品、鱼等食物。需要注意奶饮品需要选择低脂饮品。另外，如果患者存在肾功能不全情况，需要对蛋白质的每日摄入量加以控制，按照体重每千克低于0.8克进行计算，蛋白质的摄入需要以动物优质蛋白为主；（4）盐。患者每日对于食盐的摄入量需要控制在6克内，特别是同时患者高血压症

状的患者更需要对食盐的摄入量加以控制；（5）饮酒。糖尿病患者不建议饮用白酒，可以适量应用果啤、啤酒等，适量酒精摄入能够舒张血管，但是如果过量饮酒则会导致人体血管收缩。**预防保健** 因为现阶段对于糖尿病的治疗还没有十分有效的方式，患者多通过药物方式进行控制，导致患者家庭经济负担加重，对患者的正常生活造成严重影响。因为糖尿病患者多发于体型较为肥胖人群，因此体型较为肥胖的人群需要定期到医院进行一次体检，对血糖情况进行充分的了解，及时发现，及时治疗。在服药治疗期间，患者需要严格按照医生建议定时定量服用药物，不可根据自我判断换药、减药，更不可擅自停药。患者同时需要加强自我约束，严格控制饮食，进行适当的运动。

对于糖尿病的预防需要患者加强身体锻炼，在日常生活中规范饮食。如果已经患上糖尿病则需要患者严格按照医生建议进行治疗，避免病情的进一步加重。

血常规中的“学问”

▲绵阳市人民医院 刘艳

到医院抽血检查血常规，是很多疾病必做的检查项目。血常规是医学上最常见的一种化验检查方法，也是最基本最重要的一项检查。血液由液体和有形细胞两大部分组成，血常规检验的是血液的细胞部分。血液有三种不同功能的细胞——红细胞（俗称红血球），白细胞（俗称白血球）、血小板。通过观察数量变化及形态分布，判断疾病。因此不要小瞧简单的抽血工作，化验单上任何的异常现象，可能都是诊断疾病的关键线索。医生通过对数量变化的观察，和形态的分布，对疾病进行有效判断。使当前临床医生诊断病情最常运用的一种辅助检查法。

血常规中的学问

如何阅读报告中的指标？ 在对血常规报告进行阅读的过程中，第一点必须要确定检查血常规的目的，疾病状态不一样，所关注的血常规组成成分也是不一样的，并且不一样的指标组合，临床意义也不一样。第二点，必须要详细掌握患者的个体情况，例如：患者的性别、年龄及种族等，因为其可能对血常规的数量造成影响。所以，建议最好在拿到报告之后，一项一项的进行阅读，勾画标记关键的项目，从而尽可能的减少对重要疾病信息的遗漏。

诊断贫血疾病的重要指标 患者出现贫血症状，并不属于疾病的一种。对贫血患者诊断之后，应给予其有效帮助，将出现贫血现象的主要原因找出。因此，不仅要关注血红蛋白，同时也必须要关注白细胞及血小板等指标，从而更好的发现贫血的线索。经检查，如果患者确实存在贫血后，最需要查看的指标就是网织红细胞计数、MCV及外周血细胞形态等，从而有效的将贫血发生的主要原因找出来。

小细胞低色素性贫血中，缺铁性贫血最容易发生，但是如果只是进行该项检查，是没有办法确诊为缺铁性贫血的，必须要与患者临床的实际表现相结合，并对患者的病情历史进行仔细的询问，进而更一步的进行诊断。

普通感冒检查血常规的意义 普通感冒进行血常规检查，相对来说确实不是一种必须的方法，但是由于感冒的表现一般都不是固定且没有特征的，所以是不是普通的感冒，不是简单可以对其进行判断的，可以将检查血常规，当做是一种辅助其他疾病的诊断办法。尤其针对与较特殊的群体，例如：不具备表达能力的幼儿，虽然只是普通的感冒发热现象，但是由于其表达不准确，而无法确诊用药，但是因为其年龄小，所以病情变化非常快，因此通过运用血常规检查的方式对幼儿进行检查，是非常有必要的，在儿科中运用较多。

血常规检查的注意事项

血常规检查前的注意事项 首先在检查前一星期，不可暴饮暴食，必须要禁烟禁酒禁辛辣，以防因为饮食不合理，使血成分发生短暂变化，进而对体检结果造成影响。其次在检查前三天尽量避免劳累、保持身心放松，心情愉悦，保证充足的睡眠。然后在检查的前一天，晚餐后禁止饮食饮水直到次日早上，直接到检查中心进行该项检查，检查完之后可饮食饮水，然后检查其他的项目。最后在检查的前一天晚上最好可以对抽血部位进行清晰，预防感染现象出现。进行该项检查时，保持平和的心态，不要过度紧张。

血常规检查后的注意事项 首先患者在完成抽血之后，运用三个手指，对抽血部位进行按压，保持10分钟左右即可，以免出现出血现象。其次一旦按压的方式不准确或者按压时间不够，极易使抽血部位有淤青现象出现，淤青大小不一。有这种现象出现，也不必害怕，因为淤青一般可以自然消除，当然也可以在抽血一天一夜之后运用热毛巾，使淤青现象快速消退。最后抽完血，12小时左右不可洗澡，也不能对所抽取的部位进行清晰，预防感染现象出现。

哪些孕产妇容易发生产后出血？

▲绵阳市人民医院 田娜

产后出血是一种常见的产科疾病，该疾病的发病率相对较高，占总分娩人数的5%~10%，是我国孕产妇死亡的首要原因。一旦产妇出现产后出血，休克时间较长，情况非常危急，并且产后出血可能出现并发症，比如席汉综合征，因此必须加强孕产妇的分娩知识。

按照产后出血的发生时间，可以将其分为产后出血和晚期产后出血，具体来说，前者发生在胎盘娩出后的一天内，如果是顺产，产妇产道血流量大于或等于500毫升则属于产后出血，特别是在娩出后的1~2小时内，最容易引起出血，而且出血量也最多；后者发生在胎盘娩出后1天到6周内的子宫出血。

有的孕产妇要预防产后出血，特别是以下几类孕产妇：

宫缩乏力的孕产妇

宫缩乏力是诱发出血的重要因素，通常发生在分娩过程中，临床表现为子宫收缩功能异常、收缩力变弱和分娩时间延长等，在通常

情况下，女性子宫的体积会随着胎儿的娩出而缩小，子宫肌纤维的收缩会增强导致血管收缩止血。同时，血液中的大量的蛋白和凝血因子会积聚在血管内壁上引起血栓，导致出血血管阻塞，就算肌肉纤维舒张而且不再出血，但是如果这时候子宫本身的收缩功能异常，则无法有效地压迫子宫肌壁血管，也会造成大产后出血，而子宫收缩功能异常大部分是因为高龄产子、多胎妊娠或者频繁人工流产等原因所致。

软产道撕裂的孕产妇

软产道主要有子宫下段、宫颈、阴道和外阴处，软产道撕裂通常是由于产道本身的病变、多胎、紧急分娩和手术操作有误等原因造成，孕妇在怀孕期间软产道的血管充血和肿胀都很容易在分娩过程中引起撕裂出血。按照裂伤的严重程度，会阴裂伤可以分为四个阶段：Ⅰ度，Ⅱ度，Ⅲ度和Ⅳ度，Ⅰ度裂伤是指会阴或阴道皮肤的裂伤，因为这种裂伤较轻微，而且出血量少，很容易止血，所以预后情况比较好。如果撕裂伤沿

着会阴层延伸到阴道两侧后壁，且形状不规则，属于Ⅱ度裂伤，这种裂伤的伤口比较大，出血量比较多，而且很难止血，预后情况不良。如果裂伤向会阴深部扩展，外扩肌肉出现断裂，但直肠壁较完整，属于Ⅲ度裂伤。但当撕裂伤延伸到肛门括约肌和直肠肌层，属于Ⅳ裂伤，预后情况严重，这种情况下，孕产妇通常会由于大出血而导致严重的休克甚至死亡。

胎盘异常的孕产妇

导致大出血的胎盘因素主要有胎盘脱离不彻底、胎盘滞留、胎盘粘连和胎盘植入等，胎盘也叫做胞衣，是在孕子宫中形成的一种特殊器官，母体和胎儿能够在胎盘中展开物质交换。在胎盘异常中，最常见的是胎盘脱离不彻底和胎盘粘连，前者会由于宫缩无力、频繁人工流产、子宫内膜炎、手术失误或者受到感染而造成。而且胎盘脱离不彻底或者胎盘滞留通常是在胎盘娩出后，检查胎膜完整性的时候发现的，这时候能够看到胎膜出现缺损或者边缘出现血管破裂的情

况，从而引起孕产妇的大出血。

有凝血功能障碍的孕产妇

凝血功能障碍也会引起大出血，然而有凝血功能障碍的孕产妇发生大出血的概率小于子宫收缩乏力和胎盘异常的孕产妇。比如血小板减少性子宫、凝血因子减少、再生障碍性贫血等血液疾病、重症肝硬化、脾功能亢进、先兆子痫、糖尿病等都和大出血息息相关，这些病变一般在怀孕前通过抽血和相应的检查就能够发现，会对凝血系统的正常工作造成不利影响，从而引起严重的弥散性血管内凝血。

总之，在产前，孕产妇应做好预防措施，并学习分娩知识；在分娩时应避免恐惧或焦虑等不良心理，提高分娩信心，医护人员应严密监测生产过程，正确处理生产过程中的各项事宜；在分娩后，应严密观察产妇产后出血2小时的生命体征，并鼓励产妇排空膀胱，通过早接触和早哺乳引起反射性子宫收缩，降低出血量。

野外骨折后的急救处理方法

▲成都骨科医院 唐锐

骨折通常指的是骨结构的连续性或完整性遭到破坏的一种情况，多见于儿童及老年人，中年人发生则主要是由于户外运动、施工或是战争之中的外力打击所导致。骨折通常主要受到直接暴力、间接暴力等因素影响，在进行户外运动时，可能发生高处跌落或是该处坠落物品砸伤，使得发生部分骨骼骨折的情况。骨折发生情况下，除了骨头本身发生折断，还会对周围的肌肉、神经、等造成损伤，如若未在骨折的情况下及时对其进行处理或是处理方式不当，会导致患者的伤情增加，严重者可能导致残疾或是死亡。

骨折的判定方法

人体受到外力冲击的情况下可能发生骨折，通常骨折后患者会存在局部疼痛且活动受限等情况，对患处进行固定后疼痛情况能够有所减轻。在患者疼痛情况稍有稳定后对患处进行检查，能够发现肿胀、畸形或是旋转情况，部分患者在检查时能够听到骨摩擦音，则应充分怀疑患者发生了骨折。值得注意的是，检查评估的过程中也可能导致患者发生进一步损伤，因而非专业人员应避免进行骨摩擦音检查。骨折后可能会导致患者出现骨折处功能障碍，如患者腿骨发生骨折后难以站立行走、上肢关节骨折可能导致患者难以提起各种物品等。如若患者存在患处畸形，则应怀疑有骨折情况，并依据骨折进行处理，避免由于判断失误导致救治不及时，为患者后续恢复造成阻碍。

包扎后需要将患者患处进行妥善固定，由于野外能够使用的物品并不多，因而只能就地取材，取木棍、竹棍等物品进行夹板固定，以确保后续治疗能够顺利开展。如若以上材料均无法轻易获得，则可以将患者的患处固定于躯干处，患者的上臂通常固定于躯干，腿部则通常固定在另一侧腿上，更有利于后续搬运工作。对患者进行夹板固定之前，应将夹板与患者身体之间使用软物进行隔离，避免夹板对患者身体造成进一步压迫，或是为患者带来严重的损伤。患者的骨凹处应充分加厚，避免二次损伤。

固定绑扎骨折处时应注意，将骨折处上下两个关节同时固定，有效限制患处的活动区域，确保不会由于患者疼痛、乱动而导致造成感染情况。并且对于开放性骨折进行冲洗可能将血冲开，不利于止血效果。如若患者患肢肿胀较为明显，则需要止血后进行包扎，对于闭合性骨折的患者，应依据实际情况，通过牵引等方式将位移情况

胃是人体消化系统中最重要的器官，也是人体消化道中最宽大的部分。古人将储存粮食的地方叫做“仓库”，而胃就是人体储存食物的地方，它不仅可以容纳下人们食用的各色食物，还可以进行基础消化，因此人们形象的将胃称为“仓库之官”。胃这个仓库，与食道相连的贲门是其入口，与十二指肠相连的幽门是其出口，中间有上下两弯和前后两壁，整体像一个柔软有弹性的口袋。这个口袋的主体从内向外一共有四层，分别是黏膜层、黏膜下层、肌肉层和浆膜层，它们共同组成了胃壁。当胃黏膜受到损伤时，一般表示有病变的发生，但此时的病变尚可以通过饮食调理缓解或治疗。但当胃肌肉层受到损伤时，情况较为严重，胃溃疡就是其中之一。

很多人都认为胃部的毛病是吃出来的，长久饮食习惯不好的人才可能会得胃病，但只要是不严重的胃病，都可以通过饮食调理改善。其实不然，胃溃疡就不一定是吃出来的，虽然它的病因也与吃有关，但并不是单纯的饮食习惯不好就会导致胃溃疡。想要避免胃溃疡，还要重点注意以下几点：

避免幽门螺旋杆菌感染 为了初步消化进入的食物和消除进入胃部的大部分细菌，胃会分泌胃酸。不要觉得有胃酸的存在人们就可以乱吃东西，有一种叫做幽门螺旋杆菌的细菌，它是唯一可以在胃酸里正常存活的细菌，它也是胃溃疡最常见的致病因素。据调查显示，我国有近60%的人都感染了幽门螺旋杆菌，且绝大部分情况下，幽门螺旋杆菌是不会自行消除。它会附着在胃黏膜表面，造成胃黏膜慢性、持续性、活动性的炎症，大约95%的消化性溃疡疾病和慢性活动性胃炎都与幽门螺旋杆菌的感染密切相关。

因此，想要避免胃溃疡，就要避免感染幽门螺旋杆菌。幽门螺旋杆菌的主要传染途径是口—口传播，因此无论是在外用餐还是在家吃饭，最好能使用公筷公勺或分餐吃饭。其次，要保持良好的生活习惯，包括不喝生水不吃生食、饭前便后勤洗手、认真刷牙定期洗牙等。

禁烟禁酒 因为胃酸的pH值在1.5~3.5

胃溃疡患者要注意这四点

▲甘孜藏族自治州人民医院 李琴

胃是人体消化系统中最重要的器官，也是人体消化道中最宽大的部分。古人将储存粮食的地方叫做“仓库”，而胃就是人体储存食物的地方，它不仅可以容纳下人们食用的各色食物，还可以进行基础消化，因此人们形象的将胃称为“仓库之官”。胃这个仓库，与食道相连的贲门是其入口，与十二指肠相连的幽门是其出口，中间有上下两弯和前后两壁，整体像一个柔软有弹性的口袋。这个口袋的主体从内向外一共有四层，分别是黏膜层、黏膜下层、肌肉层和浆膜层，它们共同组成了胃壁。当胃黏膜受到损伤时，一般表示有病变的发生，但此时的病变尚可以通过饮食调理缓解或治疗。但当胃肌肉层受到损伤时，情况较为严重，胃溃疡就是其中之一。

很多人都认为胃部的毛病是吃出来的，长久饮食习惯不好的人才可能会得胃病，但只要是不严重的胃病，都可以通过饮食调理改善。其实不然，胃溃疡就不一定是吃出来的，虽然它的病因也与吃有关，但并不是单纯的饮食习惯不好就会导致胃溃疡。想要避免胃溃疡，还要重点注意以下几点：

避免长期服用损害胃黏膜的药物 有一些药物，例如阿司匹林，芬必得，扑热息痛等止痛药，红霉素，消炎痛，保泰松，地塞米松等，如果长期大量服用会对胃黏膜造成一定的损害，尤其是胃本来就不太好的患者，更不能擅自服用。有胃部疾病的患者在医生开药之前，一定要主动告知自己的情况；平时服药也一定要谨遵医嘱，不可随便吃药。更不能因为胃痛就吃止痛药止痛，临床上常用的阿司匹林、布洛芬等止痛药都会对胃黏膜造成一定的损伤，应避免长期大量服用。

避免长期精神紧张 当长时间处于工作压力过大、心理负担过重、心理焦虑的情况下，会对胃产生很大的影响。精神压力过大导致植物神经紊乱，胃液分泌会失调、胃黏膜血供会减少；轻者表现为胃口不好，严重者可能导致胃溃疡发生、甚至急性胃出血。当遭遇重大打击、变故的时候，也有可能出现急性应激性溃疡。长期的精神紧张、焦虑或情绪波动的人容易患消化性溃疡。因此，保持平和的心态，避免长期紧张焦虑，也能在一定程度上避免胃溃疡的发生。

