

糖尿病健康宣教,这些很重要

糖尿病是以体内血糖水平慢性增高为特征的代谢疾病群,具体可分为1型糖尿病和2型糖尿病两种,属于一种慢性终身性疾病。糖尿病的典型症状是“三多一少”,即多饮、多食、多尿、消瘦,禁食8个小时空腹状态下显示血液中血糖含量 $\geq 7.1\text{mmol/L}$,葡萄糖负荷试验2小时血糖含量 $\geq 11.1\text{mmol/L}$,确诊为糖尿病。

目前,临床常采用药物治疗与日常护理相结合的方式,控制病情进展。那么,糖尿病的病因有哪些?应该如何正确治疗?又该如何有效日常护理呢?

糖尿病的病因有哪些?

1. 遗传因素 父母或者家族中有血缘关系的长辈,将糖尿病的基因遗传给子女后代,子女患糖尿病的可能性将明显增加。

2. 胰腺疾病 患有胰腺疾病的患者机体制造胰岛素的能力将有所减退,从而增加诱发糖尿病的可能性。

3. 不良的饮食和生活习惯 长期高糖高脂饮食,长期久坐少动,肥胖或者超重等,将导致身体内胰岛素抵抗,对诱发2型糖尿病具有重要影响。

4. 病毒感染 特别是1型糖尿病,风疹病毒、柯萨奇病毒、腮腺炎病毒等可直接损伤机体的胰岛 β 细胞,并可启动自身免疫反应加快胰岛 β 细胞的凋亡,从而诱发糖尿病。

糖尿病应该如何正确治疗?

1. 药物治疗 遵循个体化原则,依据患者的实际血糖水平和身体情况,常用的药物主要有以下两种:

一是口服药物。具体包括格列奈类、磺脲类等经典促胰岛素分泌剂;双弧类、 α -糖苷酶抑制剂、噻唑烷二酮类等非促胰岛素分泌剂;沙格列汀、维格列汀、西格列汀等DPP-4抑制剂;达格列净、恩格列净等SGLT-2抑制剂。二是注射药物。胰岛素及胰岛素类似物,根据其起效的快慢,人胰岛素可分为短效、中效和预混三种制剂,胰岛素类似物有速效、预混和长效类型。依据患者实际降糖需求进行选择;艾塞那肽、度拉糖肽等GLP-1受体激动剂,可增强患者胰岛素分泌,抑制胰高血糖素分泌,通过中枢性食欲控制抑制减少进食量,达到治疗的目的。

2. 手术治疗 具体包括代谢手术、胃旁路术、袖状胃切除术等,适用于2型糖尿病肥胖群体,在术前需要对患者进行全面评估,术后进行科学的生活护理,能取得较好的治疗效果。



糖尿病患者该如何进行日常护理?

对于糖尿病患者,严格的日常护理是提升疾病治疗效果的有效途径,对提升生活质量具有重要价值,糖尿病患者可从以下几个方面进行日常护理。

1. 饮食护理 饮食护理是糖尿病患者必不可少的护理方面,需制定个体化的营养计划,改善不良的饮食习惯,构建均衡饮食结构,维持并恢复较为理想的体重。在进食前进行膳食营养配比的计算,通常情况下,碳水摄入量占食物总热量的50%至60%,蛋白质摄入占总热量的15%至20%,脂肪摄入量占总热量的25%至30%,成年患者每天主食的摄入量在250g至400g之间,蛋白质摄入依据标准体重适当给予,每天每千克给予0.8g至1.2g,以动物蛋白质为主,此外,还需补充维生素和膳食纤维。

2. 运动护理 糖尿病患者可依据医生指导,结合自己的兴趣爱好,选择散步、骑自行车、慢跑、瑜伽、太极等有氧运动项目,不宜选则爆发用力、静止用力的运动项目;依据自身实际情况,制定详细的运动计划,每周进行5天至少30分钟的运动,并循序渐进延长运动时间和运动强度,在运动之后,进行5~10分钟的慢走或者自我按摩,促进肌肉放松,消除运动后的疲累感。

3. 病情监测 对于血糖控制较差或者病情危重的患者,需每日检测血糖含量,并详细记录,直到病情稳定,血糖能够有效控制;进入病情稳定期的患者,可适当减少血糖检测的频率,定期进行,还需监测自身身体状态,一旦出现不适症状,及时就医,采取针对性治疗。

4. 生活护理 规范作息,保证充足的睡眠时间,积极保持良好的身体状态;忌烟忌酒,减少对身体的影响;保持乐观的生活态度,缓解不良心理情绪。

总而言之,糖尿病是临床常见以高血糖为特点的代谢性疾病,好发于肥胖、长期存在不良的生活习惯、具有家族史等人群。当确诊糖尿病时,患者需树立正确的治疗观念,积极配合医生的治疗方案,并进行有效的日常生活护理,以此减少其对生活质量的影响。

桂林理工大学医院 伍琳凌

孩子咳不停,知道这些就不慌

咳嗽是呼吸系统受到刺激之后发生的一种防御性反射活动,可以清除呼吸道的各种刺激物,从而维持呼吸道的正常功能。

小儿咳嗽根据病程可以分为急性咳嗽、迁移性咳嗽和慢性咳嗽,急性咳嗽通常在2周内就可缓解,迁延性咳嗽的病程通常在2—4周,而慢性咳嗽的病程通常超过4周。小儿咳不停,应该怎么办?又有哪些注意事项呢?

小儿咳嗽发生原因是什么?

引起小儿咳嗽的原因比较复杂,急性咳嗽多由于普通感冒、急性气管支气管炎、肺炎或者是哮喘急性发作引起。迁移性咳嗽主要是由于感染疾病引起的咳嗽,属于慢性咳嗽的亚急性阶段。慢性咳嗽可以细分为特异性咳嗽、非特异性咳嗽,其中,特异性咳嗽是由于一些明确诊断疾病引起的咳嗽,例如百日咳、肺结核、哮喘等引起的慢性咳嗽;而非特异性咳嗽则是指虽然儿童有咳嗽的症状,但是我们在X线胸片上没有检查出异常的慢性咳嗽。

孩子咳嗽什么时候应该就医?

1. 出现以下四种情况时,我们可以在家观察:一是虽然孩子有咳

嗽、发烧的症状,但是精神状态比较好,这种情况有可能是普通感冒、扁桃体炎引起的咳嗽;二是在明确孩子发生呼吸道感染之后出现的咳嗽、咳痰症状,症状较轻并且没有加重,持续时间不超过4周;三是孩子只在清晨出现咳嗽的症状;四是孩子过于紧张或者是运动时出现的轻微咳嗽。

2. 居家观察一段时间后,孩子的咳嗽症状仍旧存在或者加重,特别是存在以下几种情况,必须高度重视,尽早就医:月龄 < 3 个月的婴幼儿;出现呼吸困难、气喘、口唇紫绀症状的儿童;吃饭呛咳后出现咳嗽症状;咳出血液或者是黄绿色痰液的儿童;发热且行为反常的儿童;咳嗽症状严重,甚至引起孩子干呕;不明原因引起的咳嗽,咳嗽持续时间超过2周并且没有改善。

孩子咳嗽就医时应该做什么准备?

1. 带孩子到医院就诊时,医生可能会问孩子咳嗽多久啦?有没有痰?咳嗽严不严重,会不会影响生活?有没有出现发热、呕吐等其他症状?孩子的精神、食欲还好吗?家里还有没有人咳嗽?有没有哮喘或者是过敏性疾病?这些都需要家长做好准备,详细回答医生的问

题。对于有支气管哮喘病史的孩子,在接触变应原之后,可能导致哮喘急性发作,这个时候需要使用平喘药物,尽早将孩子送到医院。

2. 如果孩子咳得非常厉害,并且出现了呼吸急促的症状,有可能是异物堵塞气管引起,这个时候我们可以利用海姆立克法进行急救,千万不能用手在孩子的嘴里抠,避免呕吐物引起气道堵塞。如果孩子这个时候已经出现面色青紫、呼吸骤停等情况,应该立即进行心肺复苏急救,直到120到达现场或者是将孩子送到医院。如果孩子噎食之后,尽管当时没有异常反应,但是之后出现原因不明的咳嗽,这说明异物进入下呼吸道,也应该及时带孩子到医院检查。

小儿咳嗽的治疗方法

小儿急性咳嗽通常与呼吸道感染有关,具有自限性,因此我们通常不需要使用止咳药物来治疗。但对于咳嗽症状比较严重的患儿,可以酌情使用右美沙芬,切记要小剂量使用并且要遵医嘱用药。对于咳嗽的儿童,我们可以使用一些中成药,例如川贝枇杷膏、小儿止咳化痰颗粒等药物,可以加速痰液排出。

对于儿童的慢性咳嗽,要尽早明确病因,采取相应治疗方法。例如对于咳嗽变异性哮喘,可以使用糖皮质激素、支气管舒张剂治疗,例如雾化吸入布地奈德。对于过敏性鼻炎,可以使用氯雷他定进行抗过敏治疗,一定要遵医嘱用药,不能随意给孩子用药,不然容易引发不良后果。

小儿咳嗽的护理方法

为了避免孩子咳嗽,家长应该注意经常看天气预报,感觉气温变化,有计划的给孩子增减衣物,以孩子的手暖且无汗为标准,穿太多衣服反而容易导致孩子出汗,更容易感冒。同时家长也应该多带孩子到户外运动,增加体能锻炼,提高孩子的免疫力和抵抗力。

有些家长担心是不是孩子营养不够才咳嗽,因此过度进补,给孩子吃一些高蛋白质、高脂肪食物,这是不必要的,应该要均衡饮食,荤素搭配,从而保障孩子的健康生长;咳嗽期间,孩子还可以多吃一些蔬菜水果,补充维生素与微量元素,并且要多饮水,保持口腔湿润。

广西中医药大学
附属瑞康医院 林璐静