



糖尿病危害及防治知多少

糖尿病的危害

1. 微血管病变 糖尿病可引起微血管病变，影响全身各个组织器官的供血和营养。尤其是眼底、肾脏和神经组织等部位最易受损，严重时会导致视力下降、肾功能损害、神经病变等并发症。

2. 肾脏疾病 长期高血糖会导致肾功能受损，引起糖尿病肾病。随着病情进展，患者可能出现蛋白尿、肾功能不全等症状，严重者需要接受透析治疗。

3. 视网膜病变 长期高血糖会导致视网膜血管病变，引起视网膜出血、水肿、渗出等，严重者可能导致失明。

4. 神经系统病变 高血糖对神经系统有直接毒性作用，长期的高血糖状态会导致周围神经病变和自主神经功能紊乱。患者常出现手脚麻木、疼痛不适、性功能障碍等症状。

5. 大血管病变 高血糖可导致动脉粥样硬化，引发大血管病变，增加心脑血管疾病的发病风险。冠心病、中风、外周动脉疾病等都与糖尿病密切相关，并且在糖尿病患者中发病率较高。

6. 糖尿病足 糖尿病患者容易出现足部神经病变和血管病变，增

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病，主要特征是高血糖。高血糖是由于体内胰岛素分泌不足，或者胰岛素作用缺陷导致的。糖尿病对人体的健康危害极大，如果不及时诊断和治疗，会导致多种并发症，如心血管疾病、肾脏疾病、视网膜病变、糖尿病足等。因此，了解糖尿病的危害及防治方法非常的重要。

加足部感染和坏疽的风险，严重者可能导致截肢。

7. 代谢综合征 糖尿病常伴随血脂异常、高血压、肥胖等情况，这些疾病共同构成了代谢综合征，增加了心脑血管疾病的发生风险。

8. 患其他疾病的风险增加 糖尿病患者更容易患上其他疾病，如肝脏疾病、癌症等。这是因为糖尿病导致了全身代谢的紊乱，进一步影响了机体的免疫系统功能，使患者抵抗力下降。

糖尿病的防治

1. 早期诊断 定期检查血糖，特别是中老年人和高危人群，如果出现多饮、多尿、多食、体重减轻等症状，应及时检查血糖。

2. 饮食控制 合理的饮食是预防和控制糖尿病的重要措施之一。建议减少摄入高糖、高脂肪和高盐食物，增加摄入蔬菜、水果和富含纤维素的食物。合理搭配三餐、避免暴饮暴食、保持适量的热量摄入等也十分重要。

3. 运动锻炼 适当的有氧运动、力量训练和柔韧性训练等锻炼方式可以促进糖代谢，增加身体的胰岛素敏感性，降低血糖水平，并有助于维持健康体重。对预防和控制糖尿病非常有益。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、慢跑等。

4. 控制血糖 对于已经患上糖尿病的患者，通过口服药物、胰岛素等干预，将血糖控制在正常范围内，以减少糖尿病的并发症风险。常用的药物包括口服降糖药、胰岛素和胰岛素类似物。在使用药物的过程中，需严格按照医生的指导，合理使用药物，并注意监测血糖水平。

5. 戒烟限酒 吸烟和酗酒都会增加糖尿病的并发症风险。因此，戒烟限酒是非常重要的生活管理措施，应尽量避免或停止吸烟和饮酒。

6. 心理调适 糖尿病是一种慢

性疾病，患者需要长期治疗和管理。长期紧张、焦虑和抑郁的心理状态会加重糖尿病的症状。因此需要保持积极乐观的心态，避免精神压力过大，保持心情舒畅。

7. 规律作息 保持规律的作息时间对糖尿病患者很重要。合理安排休息时间，保持充足的睡眠，可以减少压力和改善身体状况。

8. 定期检查 糖尿病患者需要定期检查血糖、血脂、肾功能、眼底等指标，及时发现和处理并发症。建议每半年或一年进行一次全面体检。

糖尿病是一种严重的慢性疾病，对全身多个器官和系统都会产生危害。因此，预防和治疗糖尿病具有重要的意义。通过饮食控制、运动锻炼、药物治疗等多种手段综合管理血糖，可以有效地减少糖尿病的并发症风险。同时，戒烟限酒、心理调适等措施也有助于预防和治疗糖尿病。糖尿病患者需要保持积极乐观的心态，定期检查血糖和相关指标，遵守医生的建议和治疗方案，以实现长期良好的生活质量。

广西医科大学附属第七医院
(梧州市工人医院) 梁凯勇

阴道炎,你真的了解吗?

阴道炎是妇科最常见的疾病，各年龄段均可发生，严重威胁女性的身体健康。在我国现阶段人们对阴道炎的相关知识了解程度不高，阴道炎的发病率高。下面我们就来认识这种疾病。

阴道炎的种类

根据不同的病原体感染及不同的病因，阴道炎有滴虫阴道炎、外阴阴道假丝酵母菌病(曾称念珠菌性阴道炎)、细菌性阴道炎、萎缩性阴道炎、婴幼儿外阴阴道炎等。其中临床以滴虫阴道炎、外阴阴道假丝酵母菌病多见，本篇文章将重点介绍这两种常见阴道炎的知识。

阴道炎的传播途径

滴虫阴道炎的病原体为阴道毛滴虫，以性接触传播为主要方式。外阴阴道假丝酵母菌病病原体为假丝酵母菌，属机会性致病菌，主要为内源性传染，也可通过性交直接传染，少部分患者可通过接触感染的衣物间接传染。

阴道炎的临床表现

1. 分泌物增多 主要症状是阴道分泌物增多。滴虫阴道炎分泌物典型特点为稀薄脓性、泡沫状、有异味，分泌物灰黄色或黄白色。外阴阴道假丝酵母菌病阴道分泌物的特征为白色稠厚，呈凝乳状或豆腐渣样。

2. 瘙痒 外阴、阴道瘙痒。外阴阴道假丝酵母菌病瘙痒症状尤其明显，持续时间长，严重者坐立不安，以夜晚更加明显，检查时可见外阴抓痕、皲裂、糜烂等。

3. 阴部黏膜充血、水肿 阴道黏膜红肿、充血。滴虫阴道炎严重者有散在出血点。外阴阴道假丝酵母菌病急性期还可见到糜烂和表浅溃疡。

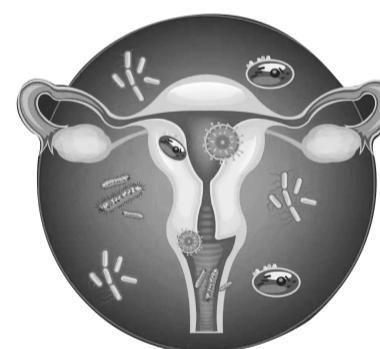
4. 尿路感染 滴虫阴道炎合并尿路感染，出现尿频、尿痛症状，有时可有血尿现象。这是由于阴道内环境受到了病原体的入侵，同时附近的尿道也受到了病原体的感染，从而引起了泌尿系统感染，引起了一系列的尿道刺激症状。

5. 疼痛 部分患者出现外阴部灼热、疼痛、性交痛等。

阴道炎的治疗注意事项

阴道炎因不同的病原体感染、不同的传播途径等，其治疗方法也不同。因此，当您出现阴道分泌物增多、阴道瘙痒等症状怀疑自己得了阴道炎时，不能擅自用药，一定要去正规的医疗机构，提取阴道分泌物进行实验室检查，明确诊断后在医生的指导下科学治疗。特别注意以下几点：

1. 性伴侣的治疗 滴虫阴道炎主要由性行为传播，性伴侣应同时



进行治疗，治愈前最好避免性行为或避免无保护性行为。

2. 随访 滴虫阴道炎和外阴阴道假丝酵母菌病患者再感染率很高，需要追踪复查。

3. 做好消毒 为避免重复感染，建议对密切接触的用品如内裤、毛巾等进行高温消毒。

4. 及时治疗 滴虫阴道炎可导致胎膜早破、早产等不良结局，若您在妊娠期感染了滴虫阴道炎，一定要重视，及时积极接受科学的、全程的治疗。

阴道炎的日常预防

1. 做好个人卫生 尤其是要注意会阴部位的清洁，每天用温水清洗。注意手部卫生，接触会阴部前，应先洗手。勤换内裤，保持内裤清洁干燥，穿过的内裤要及时清洗，以免细菌在内裤大量繁殖。

2. 保持阴道微生态平衡 避免用冲洗器对阴道内环境进行冲洗。雌激素、阴道pH值、乳杆菌以及阴道黏膜免疫系统在维持阴道微生态平衡中起重要作用，如果非治疗目的进行阴道冲洗，会导致阴道内环境的失衡，造成菌群失调，导致感染发生。同时如果操作不当，致病的病原体随着冲洗器、冲洗液进入阴道，亦可引起阴道感染。

3. 注意公共卫生 病原体可经公共浴池、浴盆、浴巾、游泳池、马桶等传播，因此日常生活中尽量使用淋浴，尽量不去澡堂洗澡，尽可能不使用公共洗手间里的坐便器。

4. 注意性健康 病原体可寄生于男性的包皮皱褶、尿道、前列腺中，因此，男性伴侣包皮过长者需每天清洗，建议尽快手术治疗。有龟头炎男性亦会增加女性感染阴道炎的风险，因此应积极治疗。同时女性也要洁身自爱，避免多个性伴侣。

5. 养成良好的生活习惯 不要吸烟、酗酒，保证足够的睡眠。合理饮食，多吃一些含有丰富维生素的食物。多参加一些有氧运动和跑步等体育运动，增强体质，增强身体对疾病的抵抗力。

百色市靖西市人民医院 黎霞