



糖尿病患者如何进行皮肤和口腔护理?

糖尿病是一种常见的慢性疾病，它会影响患者的血糖水平，导致一系列的健康问题。由于糖尿病患者的高血糖状态，他们的皮肤和口腔容易受到各种问题的困扰，如干燥、瘙痒、感染等。因此，了解如何正确进行皮肤和口腔护理对于糖尿病患者来说至关重要。

糖尿病患者的皮肤护理

1. 血糖控制 保持良好的血糖控制是预防皮肤问题的关键。遵循医生的建议，按时服药、控制饮食，定期测量血糖水平，确保血糖水平在合适范围内。

2. 保持皮肤清洁与湿润 定期淋浴或洗澡，并使用温水清洁皮肤，避免使用刺激性的肥皂和热水。洗澡后用柔软毛巾轻拭皮肤，然后立即涂抹无香料的保湿霜，以保持皮肤湿润。

3. 定期检查皮肤 仔细检查全身皮肤，特别是关注手部、脚部和关节处，寻找是否有异常迹象，如划伤、溃疡、红肿或疑似感染等。

4. 脚部护理 糖尿病患者容易出现足部神经病变和血液循环问题，因此需要特别关注脚部护



理。每日检查脚部有无划伤、磨损或脚部异常，并保持双脚清洁干燥。

5. 避免晒伤 糖尿病患者的皮肤更容易晒伤，因此在阳光强烈的环境下要做好防晒措施，包括使用防晒霜、遮阳帽等。

6. 穿着舒适 糖尿病患者应选择棉质、透气性好的衣物，避免穿着紧身衣和化纤衣物，以免引起皮肤瘙痒和过敏。

糖尿病患者的口腔护理

1. 每天刷牙 糖尿病患者应该每天刷牙，以清除口腔内的细菌和食物残渣。刷牙时应该使用软毛牙刷，避免使用硬毛牙刷导致牙龈损伤。

2. 使用牙线 除了刷牙外，糖尿病患者还可使用牙线来清除牙缝中的食物残渣和细菌。使用

牙线时应该轻轻滑入牙缝中，避免损伤牙龈。

3. 戒烟限酒 吸烟和饮酒都会对口腔健康产生负面影响，因此糖尿病患者应该戒烟限酒，以保持口腔健康。

4. 饮食调整 糖尿病患者应该注意饮食调整，多吃富含纤维的食物，如蔬菜、水果等，以保持口腔清洁和健康。同时，应该避免食用高糖和高脂食物，以免加重口腔问题。

5. 注意假牙清洁 如果糖尿病患者使用假牙，应该定期清洁假牙，以保持口腔卫生。在睡觉前和起床后，应该将假牙放入清水中浸泡，并使用软毛刷轻轻刷洗。

6. 选用合适的口腔护理产品 糖尿病患者可以选择适合自己口腔情况的口腔护理产品，如漱口水、口腔喷雾剂等。在使用口腔护理产品前，应该先咨询医生的建议，按照说明书正确使用。

总的来说，通过理解和遵循这些基本的护理步骤，糖尿病患者可以科学地管理好自己的健康状况，提高生活质量。

常德市西湖管理区人民医院
夏娟娟

乙肝有几大症状 三大检查可以帮助你确诊

乙肝是一种常见的肝脏疾病，全球有数亿人患有不同程度的乙肝。在我国，乙肝病毒携带者人数众多，每年新增病例也相当可观。乙肝不仅会对患者的身体健康造成影响，还可能对家庭和社会造成一定的负担。

乙肝的定义及症状

1. 乏力 乙肝患者常常感到身体乏力，即使休息后也无法完全恢复。这是由于肝脏功能受损，能量代谢出现障碍所致。

2. 食欲不振 乙肝患者可能会出现食欲不振、恶心、呕吐等症状。这是由于肝脏分泌的消化酶减少，导致消化功能减退。

3. 黄疸 乙肝患者可能会出现黄疸，即皮肤、黏膜、巩膜发黄。这是由于肝脏受损，胆红素代谢障碍所致。

4. 肝区疼痛 乙肝患者可能会出现肝区疼痛，表现为右上腹不适或疼痛。这是由于肝脏肿大或炎症刺激所致。

5. 发热 乙肝患者可能会出现发热，体温一般在37.5℃~39℃之间。这是由于肝脏炎症导致免疫反应增强所致。

乙肝的三大检查方法

1. 乙肝病毒标志物检查 通

过血清学检验来检测乙肝病毒相关抗原和抗体的水平，从而判断是否存在乙肝病毒感染以及感染的阶段和转归情况。以下是几个重要的标志物检查项目：

(1) 乙肝表面抗原 (HBsAg)：一般情况下，阳性结果可能表示乙肝感染。持续阳性结果可能表示慢性乙肝感染或者病毒携带。

(2) 乙肝表面抗体 (HBsAb) 和乙肝核心抗体 (HBcAb)：当 HBsAb 和 HBcAb 同时阳性时，说明曾经感染过乙肝病毒，并具有免疫保护作用。

(3) 乙肝 e 抗原 (HBeAg) 和乙肝 e 抗体 (HBeAb)：HBeAg 阳性可能表示活动性乙肝病毒感染，需进一步详细评估。

2. 肝功能检查 肝功能检查是通过检验血液中的肝酶、胆红素、凝血功能等指标来评估肝脏的功能状态。乙肝病毒感染会导致肝脏损害，肝功能检查可以帮助判断肝脏损伤的程度及转归情况。以下是几个常见的肝功能指标：

(1) 谷草转氨酶 (ALT) 和谷丙转氨酶 (AST)：乙肝感染时，ALT 和 AST 水平可能升高，反映肝脏细胞损伤。

(2) 总胆红素和直接胆红素：乙肝感染时，胆红素水平可能升高，尤其是直接胆红素，反映胆道排泄功能障碍。

(3) 凝血功能指标：在肝脏受损时，凝血功能可能受到影响，主要表现为血浆凝血酶原时间 (PT) 和激活的部分凝血活酶时间 (APTT) 延长。

3. 肝脏超声检查 肝脏超声检查是通过超声波对肝脏进行形态、大小、结构等方面的评估，无创且安全。以下是一些超声检查的内容：

(1) 肝脏的大小、形状和边缘：正常肝脏应具有均匀光滑的边缘和适度的大小，异常结果可能指示肝脏病变。

(2) 肝脏内部结构：通过观察肝脏的回声和纹理来评估肝脏内部的结构是否正常，异常结果可能提示肝硬化等情况。

(3) 血流速度和方向：通过测量肝脏血管的血流速度和方向，评估肝脏血液循环状况，异常结果可能指示肝脏问题。

总之，了解乙肝的症状和检查方法对于预防和治疗乙肝非常重要。希望通过本文的介绍，能帮助大家更好地认识和应对乙肝。

湖南省洞口县中医医院 曾艳云

你了解髋部骨折吗？

髋部骨折作为常见骨折类型的一种，近年来发病率增加显著。其主要指患者股骨同骨盆连接的位置发生的骨折。对于髋部骨折而言，以老年人群多发，特别对于骨质疏松老人，呈现出较高发病率。髋部骨折的出现，对患者造成的影响显著，甚至对患者的生命安全会造成严重威胁。所以，对于髋部骨折采取有效措施进行预防以及治疗，意义显著。那么对于髋部骨折，你了解吗？

疾病形成原因分析

临床对髋部骨折诱因展开分析发现，主要因为跌倒导致。此外，运动损伤、交通事故以及暴力袭击等均会导致。

疾病分类分析

依据骨折的严重程度以及具体类型，对髋部骨折可进行多种类型的划分。例如股骨转子间骨折、股骨颈骨折等。髋部骨折类型的不同，所采用的治疗方法也有所不同。

症状表现分析

临床对髋部骨折症状类型展开分析，主要包括肿胀症状、髋部疼痛症状、活动受限症状、瘀伤症状以及无法负重等。如患者疑似髋部骨折出现，需要立即就医展开治疗。

诊断分析

对于髋部骨折患者在实施诊断期间，主要选择 X 光检查方法完成，其能够对骨折严重程度以及骨折类型明确诊断。此外，对患者展开 MRI 检查以及实施 CT 扫描，可对患者的骨折情况给予进一步明确。

治疗方法分析

临床对髋部骨折患者在治疗期间，因为患者健康状况的不同以及骨折类型的不同，采用的治疗方法亦有所不同，具体体现为：①采用非手术疗法展开治疗。对于无法接受手术以及轻度骨折患者，在治疗期间，以非手术疗法为主，例如支具、牵引以及石膏固定等。但非手术疗法的运用，往往会导致出现系列长期并发症的情况，例如呈现出活动能力丧失以及关节僵硬的情况；②手术治疗。对于诸多髋部骨折患者在手术治疗期间，主要将手术疗法作为首选。通过手术，可对骨折进行有效修复，将患者的髋关节正常功能有效恢复。手术类型主要包括髋关节置换术以及内固定手术等。

康复治疗分析

患者在呈现出髋部骨折后，对其展开康复治疗，表现出的价值显著。其对于患者日常生活活动能力以及关节功能的恢复，表现出显著价值。对康复治疗措施展开分析，主要包括言语治疗、作业治疗以及物理治疗。但康复治疗通常需要较长的时间。

综上所述，髋部骨折作为常见骨折的类型一种，在老年人群中多发。所以日常预防跌倒，可以有效防止发生髋部骨折情况。对髋部骨折患者的治疗，需要结合患者的健康状况以及具体的骨折类型，合理选择有效方法治疗。并且在髋部骨折恢复期间，康复治疗的意义显著，其对于患者的日常生活活动能力提高以及关节功能恢复表现出显著价值。

永州市宁远县人民医院骨科 谢洪军