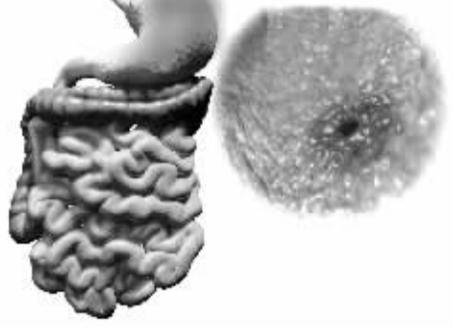


警惕胃溃疡癌变要注意这些

在我们的日常生活中，胃这个“勤劳的磨坊”，默默承担着消化食物的重任。但有时候，它也会闹点小情绪，比如胃溃疡这个“磨坊里的小捣蛋鬼”。虽然胃溃疡听起来挺让人头疼的，但只要我们及时关注、科学治疗，它一般都能乖乖听话。不过，要是对它掉以轻心，胃溃疡这个小捣蛋鬼可是有可能“黑化”，变成胃癌这个大魔王的！那么，哪些情况下我们得特别警惕胃溃疡癌变的可能呢？且听我细细道来。



1 胃溃疡久治不愈成了“钉子户”

如果患者的胃溃疡像个顽固的“钉子户”，治疗了好久就是不走，反反复复，那就要格外小心了。正常情况下，胃溃疡经过正规治疗，大多能在几个月内愈合。如果超过一定时间还赖着不走，甚至病情越来越严重，这就可能是癌变的小火苗在悄悄燃烧了。

2 疼痛性质突然“变脸”像川剧变脸一样快

胃溃疡的疼痛通常有个规律，比如饭后痛，吃点药就能缓解。但如果有一天，这疼痛突然变得不规律了，或者以前吃药就管用，现在吃了药还是疼得直不起腰，那就得注意了，这可能是胃溃疡在悄悄变脸，往癌变的方向“一路狂奔”。

3 体重莫名下降成了“减肥达人”

没刻意节食，也没加大运动

量，体重却像滑梯一样嗖嗖往下滑，这可不是什么好事。胃溃疡癌变时，由于癌细胞作祟，身体吸收营养的能力大打折扣，人就会不自觉地消瘦下去。如果你突然发现自己衣服尺码变大了，别急着高兴，先去查查吧。

4 大便颜色不对劲像调色盘一样多彩

正常情况下，大便应该是黄褐色的，但如果胃溃疡癌变，大便可能会变成黑色或者带血，就像调色盘上的颜色一样丰富多彩。这是因为癌变可能导致消化道出血，血液经过消化系统的“加工”，就变成了这些不寻常的颜色。

5 胃口变差吃啥都不香

胃溃疡癌变后，胃的功能会受到严重影响，你可能发现自己以前爱吃的美食，现在吃起来味同嚼蜡。这是因为癌细胞在胃里

捣乱，影响了正常的消化功能。如果你发现自己逐渐对美食失去了热情，还是早点去看医生吧。

6 摸到腹部有包块像是藏了个小秘密

胃溃疡癌变到晚期，有时候能在腹部摸到硬硬的包块，这可不是你偷偷练出了“腹肌”，而是癌细胞在肚子里搞“建设”，把肚子撑起来了。一旦发现这个情况，可千万别当成是意外收获，赶紧去医院才是正道。

总之，胃溃疡虽然常见，但也不能掉以轻心。如果它开始跟你玩起变脸游戏，或者让你的身体出现上述这些“奇怪信号”，那就得赶紧拉起警报，去医院做个详细检查。毕竟，我们的身体可不是用来开玩笑的，照顾好它，它才能更好地陪伴我们走过每一个春夏秋冬。

来阳市疾病预防控制中心
陈燕琴

糖尿病的日常管理与健康指南

糖尿病，这一日益普遍的代谢性疾病，正悄然影响着全球数亿人的生活。它不仅关乎血糖的高低，更深刻影响着患者的身心健康与生活质量。糖尿病的日常管理，如同一场持久战，需要医护人员科学指导，需要患者、家属的共同努力。

均衡膳食，科学搭配

饮食控制为糖尿病管理提供了基石，合理饮食既有助于病人血糖水平的平稳，又可防止或推迟并发症。

饮食原则要坚持低脂低糖高蛋白饮食原则，少吃高热量高脂肪高糖的食品，比如油炸食品、甜点和含糖饮料。同时要加大蔬菜、全谷物、瘦肉、豆制品等含纤维、维生素及矿物质丰富的食品的比重，促进肠道蠕动及控制血糖波动。病人可以根据个人体质、疾病和活动量等因素制定个性化饮食计划。推荐每一餐的主食都是粗粮，比如燕麦、糙米和玉米，这些食物中含有丰富的膳食纤维，可以减缓血糖升高的速度。

要重视食物烹饪方式的选择，尽可能多地选用蒸、煮、焖等少油少盐烹饪方式，切忌油炸、煎炒等高油高盐烹饪方式。需要注意的是，糖尿病患者也不是不可以吃水果，而应该选择低糖水果，比如苹果、柚子和草莓，两餐间要适当吃，以免血糖剧烈上升。

适度锻炼，增强体质

在糖尿病管理中，运动又是一个很重要的方法。适量锻炼能促进人体新陈代谢，加快葡萄糖利用与转化，使血糖水平下降。与此同时，锻炼可以强化心肺功能，增强身体免疫力，防止及改善糖尿病并发症。对糖尿病患者来说，要选择合适的运动方式进行锻炼，比如散步、慢跑、游泳、骑车、练太极拳。这类锻炼强度中等，容易坚持，身体负担轻。锻炼前要做足够的热身活动以免造成运动损伤。在锻炼期间，要注意体察身体情况，如果有心慌、头昏、胸闷等不舒服的情况，要马上停止锻炼，求助。

综合管理和健康指导

糖尿病管理不只是一个饮食与运动问题，还要兼顾药物治疗、心理调适、定期监控等诸多方面。在用药上，病人要严格遵守医嘱，及时按剂量用药，不论口服降糖药或注射胰岛素治疗，均要在医师指导下使用。同时要注意药物副作用及相互作用，切忌自行停药或更换药物。对应用胰岛素的病人来说，也需要掌握适当的注射方法与技术，才能保证有效地吸收与应用药物。

在糖尿病管理中，心理调适同样是不容忽视的环节，糖尿病这一慢性疾病常给病人造成很大的心理压力与负担，所以，病人要保持乐观向上的态度，要学会释放压力和调节自己的心情。

定期监测也对评价糖尿病控制效果具有重要意义。病人要定期检查血糖、尿糖、血压、血脂，以便及时掌握疾病的变化及治疗效果。

湖南省岳阳市平江县长寿中心卫生院
内科护理 吴叶恒

维护好血液透析患者的“生命线”——动静脉内瘘

血液透析作为慢性肾衰竭患者维持生命的重要手段，其效果很大程度上依赖于稳定的血管通路。动静脉内瘘作为最常用的血管通路，被形象地称为血液透析患者的“生命线”。然而，内瘘闭塞作为内瘘常见的并发症之一，严重影响了透析效果，甚至威胁患者的生命安全。

内瘘闭塞的原因

内瘘闭塞的发生原因多种多样，主要包括血栓形成、血管狭窄、压迫、感染等。其中，血栓形成是最常见的原因，可能与术后护理不当、穿刺技术不佳、患者自身血管条件差等因素有关。此外，患者血压控制不稳定、高血脂症等全身性疾病也可能增加内瘘闭塞的风险。

内瘘闭塞的护理措施

1. 密切观察与监测 术后24小时内，应密切观察伤口有无渗血、红肿及血管搏动情况，特别注意有无血管震颤和杂音。一旦发现血管震颤减弱或消失，应高度怀疑血栓形成，并及时通知医生处理。同时，患者应

每日自行检测内瘘有无震颤或血管杂音，发现问题立即就医。

2. 保持局部清洁 保持内瘘局部清洁是预防感染的关键。血液透析前，患者应保持穿刺部位的清洁干燥；透析后，穿刺部位应避免当日接触水，以防感染。定期更换敷料，避免敷料过紧压迫血管。

3. 避免压迫与负重 内瘘侧手臂应避免测量血压、输液、输血及提重物等操作，以减少内瘘受压和血栓形成的风险。睡觉时，尽量不压迫内瘘侧手臂，可将软枕垫于术肢下方，以促进静脉血流，减轻肿胀。

4. 合理用药与锻炼 遵医嘱用药，特别是抗凝药物，以预防血栓形成。同时，术后适当进行内瘘锻炼，如简单握拳运动、轻揉皮球等，有助于促进血管充盈，减少血栓形成。但需注意，锻炼应循序渐进，避免过度用力导致血肿。

5. 及时处理并发症 一旦发现内瘘闭塞的征兆，如震颤消失、血管杂音减弱或消失，应立即就医。医生会根据具体情况采取溶栓、球囊扩张或手术重建等措施，以恢复内瘘通畅。

注意事项

1. 饮食与体重控制 血液透析患者应保持饮食清淡，避免摄入过多盐分和水分，以免加重肾脏负担。同时，合理控制体重，避免过度肥胖导致血管压力增大，影响内瘘通畅。

2. 定期复查与随访 定期复查血液流动情况，监测内瘘功能状态。遵医嘱进行血液透析治疗，不随意更改透析方案。如有任何不适，应及时就医咨询。

3. 心理护理与健康教育 血液透析患者往往面临较大的心理压力，存在焦虑情绪。家属和医护人员应给予患者足够的关爱和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。同时，加强健康教育，提高患者对内瘘护理重要性的认识，增强自我管理的能力。

综上所述，动静脉内瘘作为血液透析患者的生命线，其护理和维护至关重要。通过上述措施，可以有效预防内瘘闭塞的发生。同时，患者及其家属应加强健康教育和自我管理，提高对内瘘护理重要性的认识，共同维护患者的生命质量和透析效果。

湖南省邵东市人民医院
内科护理 李惠璐