



科学防治糖尿病 远离“甜蜜”陷阱

——访大同守佳消化病医院内分泌科主任王桂英

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

11月14日,是第18个“世界糖尿病日”,今年的主题是:糖尿病与幸福感。糖尿病,这一全球性的健康杀手,正影响着越来越多人的生活。为了更深入地了解糖尿病,以及如何正确对待这一疾病,切实改善糖尿病患者的生活质量,有效提升幸福感,我们特别邀请了我市知名内分泌专家、大同守佳消化病医院内分泌科主任王桂英教授进行科普。

记者:我们知道,糖尿病是一种严重影响人类健康的慢性疾病,您能先为我们简要介绍一下糖尿病防治的现状吗?

王桂英:糖尿病确实是一个全球性的健康问题。根据最新的统计数据,全球范围内糖尿病患者的人数已经超过了5亿,预计到2030年,这个数字还将进一步增长。而在我国,糖尿病的形势同样严峻,并且呈现出年轻化的趋势。因此,提高公众对糖尿病的认识,加强防治工作,显得尤为重要。

记者:糖尿病的患者人数在不断增长,这对个人和社会都带来了很大的负担。那么,在您的临床工作中,您认为哪些因素是导致糖尿病的主要原因呢?

王桂英:糖尿病发病原因非常复杂,涉及到遗传、环境、生活方式等多个方面。遗传因素方面,如果家族中有糖尿病病史,那么个体患糖尿病的风险就会增加。而在环境因素方面,现代生活中的一些不良习惯,如高糖、高脂肪的饮食、缺乏运动、压力大等,都是导致糖尿病的重要

因素。此外,肥胖也是糖尿病的一个重要诱因。因此,要想预防糖尿病,就需要从改变这些不良的生活方式入手。

记者:您提到了生活方式对糖尿病的影响,那么对于已经患上糖尿病的患者来说,应该如何通过调整生活方式来管理病情呢?

王桂英:对于糖尿病患者来说,调整生活方式是非常重要的。首先,饮食控制是治疗糖尿病的基础。患者应该限制高糖、高脂肪的食物摄入,选择低糖、高纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等。同时,要注意定时定量进餐,避免暴饮暴食。其次,适量的运动也是必不可少的。运动可以帮助患者消耗体内的糖分,提高胰岛素的敏感性,从而有助于控制血糖。此外,患者还应该注意保持良好的心态,积极应对压力,这对控制病情也是非常重要的。

记者:除了饮食和运动,药物治疗在糖尿病管理中扮演着重要的角色。您能给我们介绍一下糖尿病的药物治疗吗?

王桂英:药物治疗是糖尿病管理的重要手段之一。目前,市场上的降糖药物种类繁多,这些药物的作用机制各不相同,适用于不同类型的糖尿病患者。在选择药物时,医生会根据患者的具体病情、身体状况以及药物的作用特点来制定个性化的治疗方案。同时,患者在使用药物时,一定要遵医嘱,按时按量服药,并定期监测血糖,以评估药物的疗效

和安全性。

记者:您提到了定期监测血糖,这对于糖尿病患者来说是非常重要的。那么,除了血糖,还有哪些指标是糖尿病患者需要关注的呢?

王桂英:除了血糖,糖尿病患者还需要关注血压、血脂、糖化血红蛋白等指标。高血压、高血脂是糖尿病的常见并发症,它们会加速糖尿病患者的血管病变,增加心脑血管疾病的风险。因此,糖尿病患者需要定期监测这些指标,并根据医生的建议进行必要的治疗。糖化血红蛋白可以更全面地评估患者的血糖控制情况。通过定期监测这些指标,医生可以及时了解患者的病情变化,并调整治疗方案。

记者:我们知道,糖尿病是一种慢性疾病,患者需要长期管理病情。那么,在您的临床工作中,您认为哪些因素是影响糖尿病患者长期管理效果的关键因素呢?

王桂英:我认为,影响糖尿病患者长期管理效果的关键因素主要有以下几个方面:一是患者的自我管理能力和患者是否能够坚持健康的生活方式,如合理饮食、适量运动、定期监测血糖等,这些对病情的控制至关重要。二是患者的治疗依从性。患者是否能够遵医嘱按时按量服药,是否定期复诊,都会影响治疗的效果。三是患者的心理状态。糖尿病是一种慢性疾病,长期的治疗和管理可能会给患者带来一定的心理压力。因此,患者需要保持良好的心态,积极应对病

情。四是医疗团队的支持。一个专业的医疗团队可以为患者提供全面的治疗和管理服务,包括病情评估、治疗方案制定、健康教育等。这些都会对患者的长期管理效果产生积极的影响。

记者:您提到了医疗团队的支持,那么对于糖尿病患者来说,如何选择适合自己的医疗团队呢?

王桂英:我认为,选择一个合适的医疗团队,患者可以从以下几个方面考虑:一是医疗团队的专业水平。患者可以通过查看医生的资质、经验以及医疗机构的设备、技术等方面来评估医疗团队的专业水平。二是医疗团队的服务态度。一个优秀的医疗团队应该具备良好的服务态度,能够耐心解答患者的问题,提供个性化的服务。三是医疗团队的便利性。患者可以根据自己的地理位置、交通状况等因素来选择距离较近、交通便利的医疗团队。四是医疗团队的口碑。患者可以通过查看其他患者的评价、了解医疗团队的荣誉等方面来评估医疗团队的口碑。

记者:非常感谢您为我们介绍了这么多关于糖尿病的知识,最后,您有什么想对糖尿病患者说的吗?

王桂英:糖尿病虽然是一种慢性疾病,但只要患者能够保持乐观的心态,坚持健康的生活方式,遵医嘱进行治疗,定期监测病情,与医疗团队保持良好的沟通,就一定能够控制病情,享受健康的生活。

带你认识重症医学科

ICU即重症监护室(Intensive Care Unit)。该科室集治疗、康复与护理为一体,不仅为重症病患提供治疗设备、隔离场所,还为其提供综合治疗、康复运动、针对性护理等服务。随着医疗技术的不断发展,ICU的功能也越来越全面,为更好满足重症患者与家属需求,设置了多种设备,如床旁监护仪、多功能呼吸机、心电监护仪、微量注射器、相关急救器材、护理设备等。在现代医学领域中,重症医学科扮演着至关重要的角色。它致力于救治危重病患者,提供全面的医疗护理和治疗,以期尽快恢复患者的生命功能,并最大限度地减少并发症和死亡率。对于重症病患而言,ICU是挽救其生命的最后防线。本文将带领读者深入了解重症医学科,包括其重要性、相关规定、工作内容以及未来发展趋势。

一、重症医学科的重要性

重症医学科在医疗体系中的重要性不言而喻。首先,重症医学科是医院救治危重患者的主要场所。无论是因为严重创伤、器官功能衰竭还是其他重症疾病,都需要重症医学科的医护人员进行及时有效的救治和护理。通常而言,ICU里都是一些因各种原因造成器官功能障碍的危重症病患,如各种因素导致的休克或感染者、经受过严重创伤的患者、接受大型手术且需要进行生命指标监测的患者、手术过程中需采取心肺复苏的患者、一个甚至多个器官衰竭的病患等,这些症状患者情况危急,需要采取及时、全面的救治,因此,需要安排至ICU,以保证救治及时有效。其次,重症医学科

在医疗救治中扮演着桥梁和纽带的角色。它不仅需要与其他科室密切合作,还需要与急诊科、手术室、影像科等部门进行协同配合,共同为危重病患者提供全方位的医疗服务。重症医学科的存在也是医疗资源合理分配的重要保障。由于危重病患者的治疗和护理需要耗费大量的医疗资源,重症医学科的发展和壮大对于医疗资源的合理利用至关重要。

二、重症医学科的相关规定

ICU内不允许家属陪床。第一、避免感染。对于重症病患而言,疾病折磨加上长期体能消耗,会使其本身抵抗力大幅降低,容易感染;另外,由于患者症状危急,需经过多种创伤性治疗、检查,一系列的操作,也可能使患者感染。而大部分患者家属无任何医学背景,其在陪护过程中无法严格做到无菌操作,这样会使感染的概率进一步提升。此外,家属陪床期间会随意走动,这样更是加大了交叉感染的风险。所以,为预防感染,ICU不允许家属陪床,且进入ICU的医护人员也需严格按照相关流程进行消毒、防护,防止病原体传播,引发感染。第二、影响患者康复。对于重症患者而言,静养才能促进其尽快康复。为减少噪音,ICU中的救治设备、医护人员行为等都是以最静音标准设置、执行,目的在于让患者拥有一个安静的休养环境。患者休养期间,若有家属陪床或频繁探视,会导致休养环境质量加大,影响患者静养,不利于其康复。此外,ICU患者情况不稳定,很可

能随时需要抢救,若此时家属在旁陪同,不仅会影响医护人员抢救,还会因为紧张的氛围影响患者情绪,让病情进一步加重。

三、重症医学科的工作内容

1.危重病患者的监护和治疗

重症医学科的主要工作之一是对危重病患者进行全面的监护和治疗,这包括对患者生命体征的持续监测、疾病的诊断和治疗、药物的使用和剂量控制等方面。重症医学科的医护人员需要具备丰富的临床经验和专业知识,能够迅速做出正确的判断和处理。

2.机械通气

当患者由于呼吸衰竭无法正常呼吸时,医护人员就需要借助呼吸机等设备进行机械通气。这项工作需要医护人员具备熟练的操作技能,能够根据患者的情况调整呼吸机的参数,确保患者获得适当的通气支持。同时,他们还需要密切观察患者的呼吸情况,及时发现并处理可能出现的并发症。

3.血液净化和替代治疗

重症医学科还经常进行血液净化和替代治疗。当患者出现严重的肾功能衰竭或多器官功能衰竭时,医护人员可能需要借助血液透析机等设备进行血液净化,清除体内的代谢产物和毒素。同时,他们还可能需要进行血液替代治疗,包括输血、血浆置换等,以维持患者的生命体征稳定。

4.心脏复苏和抢救

在危急情况下,重症医学科需要进行心脏复苏和抢救工作,这对医护人员

的应急能力和团队协作能力提出了更高的要求。

5.与多学科协作救治

重症医学科面对复杂病人,尤其涉及多个学科的患者,需与其他临床科室合作,包括与护理、药学、医学影像科等多个领域协同合作,共同为危重病患者提供更加全面和专业的医疗服务。

四、重症医学科的未来发展趋势

1.个性化医疗模式

随着医学技术的不断进步,未来重症医学科将更加注重个性化医疗模式的建立和发展。通过基因检测、生物标志物监测等手段,为每一位危重病患者量身定制最合适的治疗方案和护理计划。

2.信息化和智能化应用

重症医学科将更加注重信息化和智能化应用的推广和应用。通过建立电子病历系统、远程监护系统等信息化平台,实现对危重病患者的全程监测和管理,提高医疗服务的质量和效率。

3.人性化护理理念

重症医学科将更加注重人性化护理理念的倡导和实践。在救治危重病患者的过程中,不仅需要关注患者的生理健康,还需要关注患者的心理和生活质量,为患者提供更加全面的护理服务。

重症医学科作为现代医学领域中的重要学科之一,为救治危重病患者、提高生存率和生活质量发挥着重要作用,因此ICU的重要性不言而喻。通过不断的发展和创新,重症医学科将在未来为更多的危重病患者带来健康和希望。(大同市第三人民医院重症医学科 吕东)

食疗方

调理脾胃 喝山药莲子粥

食材 白扁豆15克,山药15克,莲子15克,粳米50克。
做法 以上四味加水共煮为粥。
功效 适用脾虚人群。山

药补肺脾肾,益气生津,莲子健脾补气心安神,两者同用加强补脾胃,且对心肾有益。白扁豆健脾化湿,防止滋补太过,滋生内湿。

咳嗽不止 试试苹果梨汤

食材 苹果2个,雪梨2个,南、北杏各10克,生姜数片,食盐适量。
做法 苹果、雪梨洗净去核切块,与杏仁、姜片一起放入沸水中,大火烧开后小火熬煮1个小时即可。

功效 中医认为苹果味甘酸性凉,有益胃生津、除烦解酒的作用;梨味甘酸性凉,可清肺化痰、生津止渴;杏仁可止咳平喘、润肠通便,搭配生姜,共奏开宣肺气、温化痰饮、止咳平喘之效。

缓解疲乏 试试菱角咸鸡粥

食材 鸡1/4只,鲜菱角10个,芡实30克,大米100克,生姜、陈皮、葱花、食盐适量。

做法 鸡切块,提前一晚用食盐腌制鸡肉;鲜菱角去壳;生姜、陈皮切丝。除鸡肉、姜丝、葱花外,把其余食材放入锅中,加适量清水。大火煮

开后转小火煮约45分钟,再加入鸡和姜丝,煮10分钟,加食盐调味,撒上葱花即可。

功效 芡实补益而菱角甘凉,该粥有助于缓解倦怠乏力、胃口不佳、腹泻便溏、白带异常等不适。

摘自《大河健康报》



别让季节性抑郁悄悄找上你

进入秋冬以来,气温犹如过山车一般,时冷时热,很多人的情绪也随着气温变得阴晴不定;有些人或许光是看着窗外枯黄的落叶,就莫名伤感起来;也有些人每天都睡不醒、没精神,不仅觉得工作疲惫、乏味,连出去玩也丧失了兴趣。

如果这些感受持续存在,就需要警惕是不是“悲秋综合征”悄悄找上了你。秋冬一直是抑郁症等“情绪病”的高发季节,因季节变化而产生的情绪问题,也往往被称作“悲秋综合征”。

专家认为,“悲秋”情绪的存在可能归因于生物因素和社会因素。

首先,随着秋冬日照时间变短,黑夜时间延长,人体的生物节律与神经递质容易发生变化甚至紊乱。例如,大脑内的松果体会分泌更多褪黑素,降低大脑活跃度,影响人体的反应能力,这种环境变化也会影响人体5-羟色胺、多巴胺等神经递质水平的平衡,让人变得更加多愁善感,对周围事物兴趣减少,不仅记忆力减退和注意力难以集中等现象。

这一生理因素与抑郁症的发病机制息息相关——公认的单胺假说认为,5-羟色胺(5-HT)、去甲肾上腺素(NE)和多巴胺(DA)等递质通过活性降低导致抑郁症的发生,其中5-羟色胺(5-HT)对抑郁的改善和情绪改善起主要作用,去甲肾上腺素(NE)改善患者思维和活动的灵敏度,多巴胺(DA)促进患者的认知、快感和兴趣。一旦这些神经递质失衡,抑郁也随之而来。

其次,“悲秋综合征”也有来自社会层面的原因。有专家指出,在过去农耕时代,人们遵循“春生夏长、秋收冬

藏”,随着农作生产活动减少,人体生物钟也进入了“休养生息”的状态。如今大多数人进入秋冬季后依旧面临高强度工作和快节奏的生活,甚至年底业绩压力更大,虽不符合从古至今的生物规律,却也只能强行“打卡上班”,这也会引发人们秋冬季节的不适感,没来由地感到消极、倦怠和抑郁。因此,在季节交替之际,尤其是秋冬季节,需要更加关注自己的身心变化,合理规划工作、安排生活,调节自己的状态和情绪。

数据显示,至少15%的普通人在秋季有抑郁情绪;高达38%的抑郁患者会在秋冬季发作。然而,由于“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”之类的传统观念存在,人们对于秋冬季节所表现出的兴趣下降、精神不振、活跃度降低等抑郁症状接受度较高,很多抑郁患者及其家属容易忽略疾病的发生。专家提醒,出现“悲秋情绪”是人之常情,无需过度紧张,但应足够重视。

专家强调,面对秋冬季的负面情绪,应调整自己的生活和状态,主动适应秋冬变化。一是坚持运动,增加户外活动的频率,每天坚持15~30分钟的体育锻炼,多晒太阳,促进新陈代谢。二是饮食方面,多补充维生素D和富含蛋白质的食物。三是及时疏导不良情绪,通过听音乐、看电影等方式舒缓情绪,或是与朋友聚会等转移注意力,也可以主动向亲友或是专业的心理咨询师倾诉、寻求帮助。

大同市第六人民医院

精神心理
卫生知识宣传

产后抑郁早发现

产后抑郁,如同一片悄然降临的乌云,笼罩在新妈妈们本应充满喜悦的产后生活中,它并非只是简单的情绪低落,而是一种复杂的心理障碍。当新生命降临,人们往往期待着母亲满心欢喜地迎接新生命,然而产后抑郁却会让这份喜悦瞬间消散。产后抑郁对新妈妈的影响是多方面的,它不仅会带来持久的悲伤、焦虑与无助感,还会侵蚀新妈妈的自信心,她们会对自己的能力产生严重怀疑,并觉得自己无法胜任母亲的角色,这种心理负担不仅影响着新妈妈的身心健康,还会对她们的人际关系与未来生活产生严重冲击。因此,早期发现产后抑郁至关重要,只有及时发现并采取有效的干预措施才能帮助新妈妈们摆脱这片阴霾,重新找回生活的阳光。

一、情绪波动,喜悦与阴霾的交织

产后,新妈妈经历生理巨变与角色转换,面临育儿压力情绪波动明显,当波动转为长时间情绪低落、焦虑、易怒或频繁哭泣,且对日常活动失去兴趣,便是产后抑郁的早期信号。不同于一般情绪波动,产后抑郁负面情绪更深刻持久,新妈妈们会因为一些小事而感到极度沮丧,

比如孩子哭闹、家务繁琐等,这些在常人看来微不足道的事情却足以让她们陷入痛苦之中。

妇产科护士应细心观察新妈妈的情绪变化,通过倾听帮助她们发现自己是是否正经历着产后抑郁,同时护理人员还应向新妈妈及其家人普及产后抑郁的知识,减轻她们因表达情绪而感到的担忧,并鼓励她们及时寻求帮助。

二、生活习性的改变,细节中的抑郁迹象

产后抑郁往往伴随着生活习惯的改变,新妈妈们会突然失去了对日常活动的兴趣,个人卫生与饮食习惯变得混乱,比如长时间不洗澡、不换衣服或者暴饮暴食、食欲不振,她们的睡眠质量也会下降,出现失眠或睡眠质量差的情况,此外她们会不再关心自己的外表,穿着随意,甚至不再愿意与朋友或家人交流,选择独自承受内心的痛苦,这些细微的变化虽然看似平常,但实则是产后抑郁的重要迹象,表明新妈妈的心理状态正在发生变化。

妇产科护士在此阶段应密切关注新妈妈们的生活习惯变化,通过定期随访、家

妇产科护士来助力

庭访视等方式,及时引导她们恢复健康的生活方式,同时护理人员还应鼓励新妈妈与家人沟通,并共同寻找应对策略来缓解产后抑郁的症状。

三、认知功能的下降,思维的迷雾与困惑

产后抑郁还会影响新妈妈的认知功能,表现为注意力不集中、记忆力减退、决策能力下降等,她们会感到难以做出简单决定,对日常任务感到力不从心,甚至对自己的育儿能力产生怀疑,这种认知功能的下降不仅影响了新妈妈的日常生活,还会对她们亲子关系产生负面影响。

妇产科护士需通过专业的评估工具来量化新妈妈的情绪状态与认知功能,以便更早地发现潜在问题,帮助她们重建自信,恢复正常的思维模式,通过引导新妈妈进行积极的思维训练,帮助她们走出思维的迷雾,重新找回生活的乐趣。

四、身体症状的隐形诉说,身心的共鸣与挣扎

产后抑郁不仅仅是情绪上的困扰,还会以身体症状的形式表现出来。新妈妈可能会经历持续的疲劳感、不明原因

的疼痛、消化系统问题或是免疫系统功能下降等症状,这些症状往往被误认为是产后恢复的自然现象,从而忽略了其背后的情感因素。然而正是这些身体症状在默默地诉说着新妈妈内心的挣扎,她们会感到身体被掏空,无法恢复精力,或者出现莫名的疼痛却找不到具体的原因。

妇产科护士应全面评估身心状况,帮助新妈妈解释身心联系,鼓励其表达不适,并提供放松技巧与运动建议,如深呼吸、瑜伽,以缓解身体症状,提升情绪状态,让新妈妈认识身体不适与心理状态的密切相关。

产后抑郁的早期发现是保护新妈妈心理健康、促进家庭和谐的关键,妇产科护士以其独特的专业视角在这场无声的战斗中发挥着不可替代的作用,通过细致入微的观察以及专业的评估干预,不仅能及时捕捉到产后抑郁的信号,更能为新妈妈们搭建起一座通往幸福的桥梁。让我们携手共同守护每一位新妈妈的幸福,让爱无碍,让心灵之花在新生命的旅程中绽放。

(山西省广灵县人民医院 李晓宇)