

关于糖尿病，这些科普知识请查收！

佟淑珍

北京市顺义区牛栏山社区卫生服务中心 101301

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 10-082-02

糖尿病是一种常见的慢性疾病，影响着全球数亿人的健康和生活质量。对于糖尿病患者来说，了解糖尿病的科普知识是非常重要的。下面就让我们一起探讨关于糖尿病的一些重要知识点。

1 什么是糖尿病？

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病，影响体内胰岛素的产生和利用。它通常与饮食、生活方式和遗传因素有关。糖尿病患者的血糖水平会升高，如果不加以控制，会导致一系列严重的健康问题，如心脏病、肾脏疾病、神经病变和失明等。

糖尿病主要分为两种类型：1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病是一种自身免疫性疾病，患者的免疫系统会攻击并破坏胰腺中的β细胞，导致胰岛素分泌不足。2型糖尿病则是一种代谢性疾病，与胰岛素抵抗和β细胞功能紊乱有关。

2 糖尿病有哪些症状

• 多尿

糖尿病患者体内血糖水平升高，肾脏需要更频繁地滤过血液以排除多余的糖分，从而导致尿量增多。

• 口渴

由于多尿导致体内水分减少，糖尿病患者会感到口渴，需要频繁饮水。

• 饥饿感

糖尿病患者体内胰岛素分泌不足或组织细胞对胰岛素反应不敏感，导致血糖利用率降低，身体需要更多的能量，从而引起饥饿感。

• 体重下降

尽管患者可能会感到饥饿，但由于体内胰岛素分泌不足或组织细胞对胰岛素反应不敏感，导致身体无法充分利用摄入的能量，从而使体重下降。

• 疲劳

由于体内葡萄糖利用障碍，糖尿病患者需要更多的能量来维持身体正常的运作，从而感到疲劳。

• 视力问题

高血糖水平可能导致眼部血管的改变，影响视力。糖尿病患者可能会出现视力模糊、眼部干燥等问题。

• 皮肤问题

糖尿病患者可能会出现皮肤干燥、瘙痒等问题。

• 手脚麻木

由于糖尿病患者的血糖水平升高，可能会影响到神经系统的正常运作，导致手脚麻木或刺痛感。

• 心情烦躁

糖尿病患者的情绪波动可能比较大，可能会出现心情烦躁、焦虑等问题。

3 糖尿病有什么危害？

• 影响心血管系统

高血糖会导致血管损伤和炎症，增加动脉硬化的风险，进而引发心脏病、中风等疾病。这些心血管疾病是糖尿病患者死亡的主要原因之一。

• 导致肾脏损伤

高血糖会导致肾脏血管损伤，进而引发肾脏疾病，如肾衰竭等。如果糖尿病患者不及时控制血糖，最终可能需要接受肾脏移植或透析治疗。

• 影响神经系统

高血糖会导致神经细胞损伤和神经病变，表现为手脚麻木、疼痛、感觉异常等症状。这些症状不仅会影响患者的生活质量，还会增加跌倒和骨折的风险。

• 增加心理和社会负担

由于糖尿病是一种慢性疾病，需要长期控制饮食和药物治疗，这会给患者带来很大的心理压力和负担。同时，糖尿病还会影响患者的社会生活，如工作、学习和社交等。

4 糖尿病如何治疗？

• 饮食治疗

饮食治疗是糖尿病治疗的基础，通过控制饮食来控制血糖水平。患者应该遵循医生或营养师的建议，合理安排饮食，控制总热量、碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入，同时增加蔬菜、水果和全谷物的摄入。

• 运动治疗

运动可以帮助控制血糖水平，增强身体代谢，减轻体重和改善心血管健康。患者应该根据医生的建议，选择适合自己的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等。

• 药物治疗

药物治疗是糖尿病治疗的重要手段，可以帮助患者控制血糖水平。药物治疗包括口服药物和胰岛素。口服药物主要包括磺酰脲类、双胍类、α-葡萄糖苷酶抑制剂等，胰岛素则分为长效、中效和短效三种类型。

• 血糖监测

血糖监测是糖尿病治疗的关键，可以帮助患者了解自己的血糖水平，及时调整治疗方案。患者应该定期监测血糖，并做好记录，以便及时发现并处理问题。

• 心理治疗

心理治疗可以帮助患者控制情绪，减轻焦虑和压力，从而更好地控制血糖水平。心理治疗包括认知行为疗法、支持小组疗法等。

5 如何预防糖尿病

• 合理饮食

①控制总热量摄入。预防糖尿病首先要控制饮食，特别是要控制总热量摄入。根据每个人的身体状况和活动量，制定合理的热量摄入计划，避免摄入过多的热量，以减少肥胖

(下转第83页)

急诊脑出血抢救时机决定恢复情况

张 勇

都江堰市中医医院 611800

【中图分类号】R743.34

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 10-083-01

脑出血是一种严重的脑血管疾病，发病突然且危险性较高。在抢救脑出血时，时机的选择对于患者的恢复情况至关重要。我们将抢救时机分为几个阶段，其中第一个阶段被称为黄金时机。

黄金时机是指脑出血发生后的最早 4.5 个小时内。在这个阶段，救治成功率较高，治疗后患者的恢复效果也较好，往往不会对正常生活产生明显的影响。这是因为在脑出血初期，及时的抢救措施可以有效控制出血，减少脑组织的损伤，并迅速缓解脑压增高的情况。然而，随着时间的推移，进入到后续的阶段，抢救的风险逐渐提升，治疗效果也不如黄金时机那么理想。在这些阶段，脑出血造成的脑组织损伤已经较为严重，恢复的难度也相应增加。此外，脑出血后可能会引起一系列并发症，如脑水肿、脑血管痉挛等，进一步加重了患者的病情。这些时机差异的结果主要是由于以下几个原因造成的。首先，黄金时间内的抢救措施可以迅速控制出血，减轻脑组织的压力，避免进一步的损伤。其次，早期抢救可以及时纠正脑血管痉挛、脑水肿等并发症，减少对脑组织的损害。此外，黄金时间内的抢救可以更好地保护脑细胞，促进其恢复和再生。因此，对于脑出血患者的家属和亲友来说，要意识到及时送医院的重要性。在黄金时机内，尽可能不要犹豫，要迅速将患者送往医院进行抢救。同时，要配合医生做好有序的工作，提供准确的病史和病情信息，以便医生能够更好地制定治疗方案。如果错过了黄金时机，不仅救治费用会增加，而且患者的恢复情况也会受到影响。在后续的阶段，脑组织的损伤可能会更为严重，治疗效果也不如黄金时机那么好。甚至有些患者可能会出现严重的术后功能障碍，影响日常生活和工作能力。更为严重的是，如果错过了抢救时机，可能会导致患者的生命危险。因此，了解脑出血抢救时机的重要性对于患者和家属来说至关重要。要尽早意识到脑出血的紧急性，及时就医，并在黄金时间内进行抢救。同时，要

加强对脑出血的预防意识，保持健康的生活方式，控制高血压等危险因素，以减少脑出血的发生。只有这样，我们才能更好地保护患者的生命和健康。

对于有关疾病救治问题，有很多的错误观念需要纠正了解。首先，一些人可能认为脑出血抢救时机只与时间有关，而忽视了抢救的质量和效果。实际上，抢救时机的决定不仅仅取决于时间的紧迫性，还取决于医疗团队的专业水平和设备条件。及时就医固然重要，但更重要的是能够提供高质量的抢救和治疗，以最大程度地减少脑组织损伤和并发症的发生。其次，一些人可能存在对于脑出血抢救时机的误解，认为只有通过手术干预才能有效抢救。然而，脑出血的治疗并不仅限于手术，还包括药物治疗、康复护理等多种综合措施。在抢救时机的选择上，医生会根据患者的具体情况和病情评估，制定最合适的治疗方案。此外，一些人可能对于脑出血抢救时机的影响因素存在一些误解。除了时间因素外，患者的年龄、基础健康状况、出血部位和大小等因素也会影响抢救时机的选择和治疗效果。因此，在决定抢救时机时，医生会综合考虑多个因素，以制定最适合患者的个性化治疗方案。最后，要强调脑出血抢救时机的重要性，并提醒患者和家属要及时就医。早期的抢救和治疗可以最大限度地减少脑组织损伤，提高患者的生存率和生活质量。同时，要加强对脑出血的预防意识，控制高血压、避免过度劳累、保持健康的生活方式和饮食习惯，以降低脑出血的发生风险。有关观念需要持续性的推广，避免因为人们的错误观念延误治疗时机，进而导致不可挽回的后果。

总之，了解脑出血抢救时机的重要性，纠正相关的认知不足与错误，对于患者和家属来说至关重要。要意识到抢救时机不仅与时间有关，还与抢救质量和效果密切相关。同时，要了解脑出血抢救时机的影响因素，并加强对脑出血的预防意识。只有这样，我们才能更好地保护患者的生命和健康。

(上接第 82 页)

和糖尿病的风险。②增加膳食纤维摄入。膳食纤维是一种可以帮助降低血糖和胆固醇的营养素，它可以帮助人们控制饥饿感，增加饱腹感，减少摄入过多的热量。因此，建议多吃含有膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等。③合理安排餐次。合理安排餐次也是预防糖尿病的重要措施之一。建议每天定时进食，避免饥饿或暴饮暴食。同时，要保证饮食均衡，摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素。

• 增加运动量

运动是预防糖尿病的另一个重要措施。适当的运动可以帮助人们控制体重、增加肌肉、提高胰岛素敏感性，从而降低糖尿病的风险。建议每周至少进行 150 分钟的中等强度有

氧运动，如快走、骑车、游泳等。此外，还可以进行一些力量训练，以增加肌肉量和提高肌肉质量。

• 保持良好的心理状态

心理健康也是预防糖尿病的重要因素之一。长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良心理状态，容易导致身体内分泌紊乱，从而增加糖尿病的风险。因此，建议保持良好的心理状态，通过放松训练、冥想、瑜伽等方式来缓解压力和焦虑。

• 定期体检

定期体检可以帮助人们及时发现和治疗糖尿病。对于高危人群，如家族中有糖尿病患者的人群、肥胖人群、妊娠期妇女等，更应该定期进行血糖检查和筛查。此外，定期体检还可以帮助人们及时发现和治疗其他慢性疾病，如高血压、高血脂等。