

如何判断糖尿病,你知道吗

马小梅

北京市顺义区杨镇沙岭卫生院 101309

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 01-085-02

糖尿病是一种常见的慢性疾病,对身体健康产生的影响不容忽视。及早发现和治疗糖尿病,对于控制病情和预防并发症具有重要意义。本文将介绍如何判断糖尿病,以便及时发现和治疗。

1 哪些原因可引起糖尿病?

• 遗传因素

糖尿病具有家族遗传易感性,家族中有糖尿病病史的人更容易患上糖尿病。

• 肥胖

肥胖是糖尿病发病的重要原因之一,尤其是易发二型糖尿病。

• 活动不足

缺乏体育锻炼和体力活动可以导致身体对胰岛素的敏感性降低,从而增加患糖尿病的风险。

• 饮食结构

高脂肪饮食可以抑制代谢率,使体重增加而肥胖。另外,长期大量摄入热量过高的食物,长期饮食不规律、熬夜、生活方式不健康等也可能引起胰岛细胞功能的衰退,从而出现糖尿病。

• 精神神经因素

精神高度紧张、情绪激动、压力过大会引起某些应激激素分泌增加,这些激素长期大量的释放,会造成内分泌代谢调节紊乱,引起高血糖,导致糖尿病。

• 病毒感染

某些病毒感染如感冒、腮腺炎等可能会诱发身体产生某些攻击胰岛细胞的抗体,从而出现糖尿病,常见的是1型糖尿病。

2 如何判断糖尿病?

• 了解糖尿病的症状

糖尿病的症状因人而异,但以下是一些常见的症状:①多尿:尿量增多,尤其是晚上需要起床排尿。②口渴:常常感到口干喉燥,需要频繁饮水。③饥饿感:即使您刚刚进食,也可能感到饥饿。④体重下降:食量虽然增加,体重却下降。⑤疲劳:即使休息时间很长,仍然感到疲劳。⑥视力模糊:视力下降,看东西模糊不清。

如果出现以上症状,应引起重视,及时就医检查。

• 进行血糖检测

血糖检测是判断糖尿病的最基本方法,通过血糖检测可以了解您的血糖水平是否正常。糖尿病是一种慢性疾病,通常会导致患者的血糖水平升高。通过定期进行血糖检测,可以及早发现并控制糖尿病的发展。

如果您有以上症状,或者有家族遗传史,应该定期进行血糖检测。糖尿病的症状包括多饮、多尿、多食、消瘦、乏力、视物模糊等,如果出现这些症状,应该及时就医进行血糖检测。

此外,如果您有家族遗传史,即家族中有糖尿病患者,也应该定期进行血糖检测,以预防糖尿病的发生。

血糖检测通常是通过抽取静脉血液或使用血糖仪进行指尖采血来完成的。如果您怀疑自己有糖尿病,应该及时就医并进行相关检查。医生会根据您的血糖水平和其他检查结果来诊断您是否患有糖尿病,并制定相应的治疗方案。

• 注意饮食和生活方式

糖尿病确实与饮食和生活方式密切相关。不良的饮食习惯和生活方式可以导致身体肥胖、血糖升高,从而增加患糖尿病的风险。

高糖、高脂、高热量的食物是导致血糖升高的主要因素之一。这些食物中的糖分和脂肪含量较高,过多摄入会导致身体肥胖和血糖波动,从而增加患糖尿病的风险。因此,我们应该尽量减少这些食物的摄入,选择低糖、低脂、低热量的食物,如蔬菜、水果、全谷类等。

缺乏运动也是导致血糖升高的另一个主要因素。运动可以帮助消耗身体内的能量,减轻身体肥胖,并有助于控制血糖。因此,我们应该保持适量的运动,如每周进行至少150分钟的有氧运动,如快走、跑步、游泳等。

作息不规律也会影响血糖水平。睡眠不足或失眠会导致身体分泌肾上腺素等压力荷尔蒙,这些荷尔蒙会导致血糖升高。因此,我们应该尽量保持规律的作息时间,保证充足的睡眠时间和质量。

• 寻求专业帮助

如果您怀疑自己患上了糖尿病,确实应该及时寻求专业医生的帮助。糖尿病是一种慢性疾病,需要长期管理和治疗,因此早期的诊断和治疗非常重要。

医生会进行详细的病史询问和体格检查,以了解您的症状和身体状况。此外,医生还会进行实验室检查,以确定您的血糖水平和其他相关指标。通过这些检查,医生可以确定您是否患有糖尿病,以及病情的严重程度,制定合理的治疗方案。

根据医生的建议,您可以选择适合自己的治疗方案。治疗方案可能包括药物治疗、饮食控制、运动治疗等。药物治疗可以帮助控制血糖水平,饮食控制可以减少糖分的摄入,运动治疗可以帮助消耗身体内的能量。在制定治疗方案时,医生会考虑到您的个人情况和病情严重程度,以确保治疗方案的有效性和安全性。

通过早期诊断和治疗,您可以控制病情的发展,并预防并发症的发生。糖尿病的并发症包括心血管疾病、肾脏疾病、神经病变等,这些并发症可能会严重影响患者的生活质量和健康状况。

3 预防糖尿病的方法有哪些?

(下转第86页)

肛周脓肿的预防与早期识别

肖 丽

成都市双流区第一人民医院 四川成都 610071

【中图分类号】R657.15

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 01-086-01

肛周脓肿，又被称为肛管直肠周围脓肿，是一种常见的肛肠疾病。它给患者带来极大的痛苦和不便，但如果能早期识别并进行适当的治疗，大多数肛周脓肿是可以得到有效控制的。本文将为您揭开肛周脓肿的神秘面纱，带您了解如何预防和早期识别这一疾病。

一、什么是肛周脓肿？

肛周脓肿是指肛门周围软组织和间隙受到细菌感染后出现的化脓性疾病。其特点是局部红肿、疼痛，并伴有发热、乏力等全身症状。肛周脓肿多发生于 20-40 岁的男性，但任何年龄段的人都有可能患病。

二、肛周脓肿的成因

肛周脓肿的成因比较复杂，主要与以下几个方面有关：

(1) 细菌感染：最常见的原因是肛门腺体感染，细菌通过肛门腺体进入组织间隙和软组织，引发感染。(2) 免疫系统减弱：免疫力低下、长期使用免疫抑制剂或患有糖尿病等疾病的人，更容易患肛周脓肿。(3) 不良生活习惯：长期便秘、腹泻、饮食辛辣等都可能诱发肛周脓肿。(4) 肛门周围疾病：如痔疮、肛瘘等肛门周围疾病，也可能引发肛周脓肿。

三、肛周脓肿的预防

预防肛周脓肿，可以从以下几个方面着手：每日清洗肛门，勤换内裤，防止细菌滋生。多摄入富含纤维的食物，保持大便通畅，避免便秘和腹泻。增强体质，提高免疫力，降低感染风险。如痔疮、肛瘘等肛门周围疾病，应及时治疗，防止病情恶化。避免使用公共浴巾、马桶等卫生用品，降低交叉感染的风险。定期进行肛门检查，及早发现潜在问题。

四、肛周脓肿的早期识别

肛周脓肿的早期症状可能比较轻微，容易与其他肛门疾病混淆。因此，了解肛周脓肿的早期症状对于及时诊断和治疗至关重要。(1) 疼痛：肛门周围出现疼痛，尤其是在排便或活动时加重。随着病情发展，疼痛可能逐渐加重并伴随红肿。

(2) 发热和寒战：肛周脓肿可能导致全身发热和寒战，这是由于细菌感染引起的全身炎症反应。(3) 肿块：在肛门周围可能出现红肿和硬块，这是感染引起的组织炎症反应。触摸

时可能感到疼痛。(4) 排便困难：由于肛门周围的疼痛和肿胀，患者可能出现排便困难或便意减弱等症状。(5) 坐立不安：由于疼痛和不适，患者可能感到难以坐立或长时间保持坐姿。如果您出现上述症状中的一种或多种，尤其是持续时间较长且无法缓解时，建议及时就医进行检查。医生会通过体格检查、血常规检查和必要的影像学检查来确诊肛周脓肿。

五、肛周脓肿的治疗

肛周脓肿的治疗方法主要包括保守治疗和手术治疗。(1) 保守治疗：对于症状较轻或身体状况不允许手术的患者，医生可能会采用保守治疗。这包括使用抗生素、局部理疗、坐浴等。保守治疗的目标是减轻症状、控制感染，并等待脓肿自行破溃或通过保守治疗消退。(2) 手术治疗：对于较大的脓肿或保守治疗无效的患者，手术治疗通常是必要的。手术方法包括切开引流、脓肿根治术等。手术的目的是彻底清除感染病灶，防止复发。手术后通常需要定期换药和复查，以确保伤口愈合良好。无论选择哪种治疗方法，都需要在医生的指导下进行。在治疗过程中，保持良好的心态、积极配合医生的治疗建议，对于肛周脓肿的康复至关重要。

六、患者与家属的心理调适

肛周脓肿作为一种肛肠疾病，可能会给患者带来一定的心理压力。以下是一些心理调适的建议，帮助患者和家属更好地应对肛周脓肿带来的挑战：了解肛周脓肿的成因、治疗方法及预后，有助于减少不必要的恐慌和焦虑。与医生进行详细的讨论，明确治疗计划，有助于增加对疾病的掌控感。保持乐观的心态，积极配合治疗，有助于提高治疗效果。避免逃避或过度担忧，将有助于更好地控制病情。与亲朋好友分享自己的感受，寻求他们的支持和鼓励。如有需要，可以寻求专业的心理咨询帮助，以获得更好的心理支持。保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠和饮食，有助于提高身体免疫力，促进康复。按照医生的建议定期复查，以便及时发现并处理任何可能的并发症或复发迹象。通过心理调适和积极地治疗，大多数肛周脓肿是可以得到有效控制的。与医生建立良好的沟通，保持乐观的心态，对于肛周脓肿的康复非常重要。

(上接第 85 页)

• 合理饮食

保持健康的饮食习惯，控制饮食中的热量摄入，避免暴饮暴食，多食用富含纤维和矿物质的食物，如粗粮、蔬菜、水果等。

• 适当运动

定期进行适量的体育锻炼，如散步、慢跑、游泳等，有助于增强身体代谢，减轻体重，降低糖尿病的风险。

• 控制体重

肥胖是糖尿病的独立危险因素之一，控制体重有助于预

防糖尿病的发生。

• 戒烟限酒

戒烟可以减少身体对有害物质的吸收，改善身体机能；适量饮酒则可以降低患糖尿病的风险。

• 定期检测血糖

对于有家族遗传史或高危人群，定期检测血糖可以早期发现糖尿病，及时采取措施进行预防和治疗。

• 保持良好心态

保持积极乐观的心态，减轻精神压力，有助于预防糖尿病的发生。