

糖尿病患者护理小常识

陈 玉

宜宾市第二人民医院总院门诊 644000

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-092-02

随着社会的不断进步和发展,人们的物质生活以及饮食习惯发生了很大的变化,高糖以及高脂肪食物的摄入,使得患有糖尿病的发病率也逐渐上升。从糖尿病的病理机制而言,糖尿病主要是患者的血糖长期保持在一个较高的水平,而且该病属于慢性疾病,很大程度上会影响患者的一生。糖尿病还会引发较多的并发症,比如:神经系统病变、糖尿病足以及血管会出现病变等,对患者的生活以及工作都会带来很大的不利的影响。所以除了常规的药物治外,还需要对其进行有效的护理,那么你都了解哪些糖尿病的护理常识呢?接下来就让我们一起了解一下糖尿病患者的护理小常识吧!

一、护理小常识

1. 生活习惯

针对糖尿病这一病症,由于该病是一个长期的治疗过程,所以为了更好的控制患者的血糖,所以在日常生活中需要保持良好的生活习惯,规律的生活作息才不会给身体带来更多的负担,引发其他的并发症,而且规律的生活也能使患者保持良好的精神面貌,有利于积极的面对生活,更加主动自觉的接受相关的治疗。

2. 适当锻炼

根据相关研究调查表明,保持适当的运动量能够满足日常所需的运动量,而且就糖尿病患者而言,通过适当的运动与锻炼(包括散步、打羽毛球以及太极拳等),还能提高其的身体免疫力,室外的运动锻炼,还能使其呼吸到新鲜的空气,保持心情的舒畅,在很大程度上还能通过锻炼对患者的血糖进行适当的降低,但是值得注意的是,运动量应该保持在适当的范围内,以免过量的运动使得身体出现低血糖的现象,带来不必要的危险。

3. 戒烟戒酒

糖尿病作为一种慢性疾病,需要长期的治疗以及休养,而吸烟饮酒莫过于一种慢性自杀。从酒的特性来说,酒辛热,在很大程度上会对患者的能量代谢造成影响,从而加重患者的病情。而且当患者服用相关的降糖药物的同时饮酒,还会使得患者出现血糖急剧降低的现象,影响患者的治疗效果。除此之外,由于酒中含有乙醇,该物质能对降糖药的药效起到降低的作用,从而加快降糖药的代谢,最终影响到患者的治疗。吸烟对糖尿病患者来说更是加重了对其的病情,从患者本身来讲,吸烟会对本就抵抗力较差的患者的身体带来更多的感染,而且根据相关研究结果表明,感染之后很难对其进行控制,吸烟还会对患者呼吸道内的屏障功能进行一定的减弱,从而使得患者出现呼吸道感染的症状,加重了患者的感染的风险。

4. 睡眠充足

有研究表明,正常成年人夜间睡眠的时间一般是7-8个小时。而糖尿病患者由于身体机能水平下降,相关的免疫力降低,所以更是需要保证充足的睡眠时间。如果糖尿病患者的睡眠时间不足,常常会导致其出现内分泌激素代谢的紊乱,从而不利于患者的血糖水平的稳定,长期的睡眠不足,还会使得患者的血糖水平整体偏高,引发其他的并发症,加重患者的

病情。因此,糖尿病患者还需要保证充足的睡眠。

5. 情绪稳定

情绪在很大程度上会对病情的走向起到很大的影响作用。保持积极、乐观向上的情绪和平和的心态会对患者的病情的控制起到一定的帮助作用。而患者如果长期处于不良的情绪(焦虑、忧郁、恐惧、愤怒、悲伤等)中,会对患者的病情造成恶化,从而不仅使血糖增高,而且导致脂肪分解加速。这样血中脂肪酸增多,产生酮症。所以,糖尿病患者一定要始终保持乐观情绪,遇到什么不如自己意愿的事情,思想上要冷静,心胸要宽阔,情绪上要稳定,这样才能避免病情加重。

6. 科学治疗

长期以来,由于该病的持久性,会使得患者丧失治疗的信心,而且还会使得很多患者轻信民间的偏方,采纳道听途说的意见进行治疗。但是往往采用不正规以及不科学的治疗方式,会给患者的身体带来无法挽回的后果,不但会加重其的病情,而且还会引发其他的不良症状,危害患者的身体。所以糖尿病患者在接受治疗的过程中,需要坚持科学的治疗方法,用专业的治疗方法进行有效的治疗。

7. 定期复查

糖尿病患者由于多半是在家进行相应的治疗,所以在对血糖的水平以及其他的身體指标都需要通过定期的复查来了解,从而有利于医生针对患者的实际情况对其进行药物的调整以及治疗方法的调整,更好的对糖尿病症状进行有效的治疗。此外,定期的通过复查还能有效的预防各种急性以及慢性的并发症,并能有效的对其进行治疗,最终改善患者的生活质量,避免出现严重的后果。

8. 控制脂肪摄入量

从饮食上来说,糖尿病患者尤其需要对其饮食进行合理的调整以及控制,其中最重要的是对脂肪摄入量的控制。通常情况下,患者在了解到糖尿病这一病症之后,采取的仅仅是限制主食的摄入量,但是对脂肪的摄入量不对其进行控制。而从科学的角度上来说,脂肪的热量是普通的碳水化合物的2~3倍,所以在日常的饮食中,糖尿病患者需要格外的注意脂肪的摄入。饮食中以清淡的食物为主,尽量避免植物油的摄入。在对食物的烹饪方面,主要以蒸煮等的方式,避免油炸等方式,而且要合理的分配三大营养素的比例,从而才能有效的控制患者的血糖水平。

9. 保持个人卫生

由于糖尿病患者在患病之后体质较弱,抵抗力也偏差,如果不能及时的注意个人卫生,容易出现感染的症状,从而加重患者的病情。常见的感染症状包括有牙龈肿痛、皮肤溃烂以及皮肤瘙痒等症状,严重的情况下还会造成患者残疾。所以糖尿病患者需要格外的注意个人卫生,平时的日常生活中勤洗澡换衣,保持皮肤的干燥和清洁。注意口腔的卫生,睡前早起都需要刷牙漱口,以免出现真菌感染。除此之外,还要对足部以及泌尿系统进行及时的清洁,预防其出现感染。

(下转第93页)

孕囊在长但没有胎心和胎芽是否正常 可以保胎吗

樊媛隼

江安县中医医院妇产科 644200

【中图分类号】R714

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-093-01

女性的卵子和男性的精子结合以后就会形成孕囊，在正常情况下，孕囊是随着时间的增加不断生长，而胎心和胎芽也会不断的生长。现在科技水平已经很高了，孕妇可以随时采取必要的手段检测自己腹中胎儿的生长发育情况。一旦宝宝出现问题，我们可以采取措施积极应对。但有很多孕妇发现，在怀孕过程中，出现了孕囊在长，但没有胎心和胎芽的情况。在正常情况下，孕囊有胎心和胎芽并且是不停的生长的，如果去医院检查 B 超显示没有胎心和胎芽，需要引起注意是病理性因素还是生理性因素。对于受孕时间相对较短的女性而言，可间隔一周再去医院进行检查。

1 什么是孕囊？

孕囊只在怀孕早期见到。月经周期 23-30 天规律来潮的妇女，停经 35 天，B 超检查可以在宫腔中看到孕囊，怀孕 6 周时，可见到胚芽和原始心管搏动。正常情况下，孕囊位于宫腔内，若在子宫角、子宫颈、子宫切口瘢痕处则为异常。正常孕囊形态饱满，为圆形或椭圆形，若孕囊变形、不规则形且位置靠近或位于宫颈口，同时孕妇伴有阴道流血或腹痛时，则可能流产。

2 胚芽何时出现？

怀孕期间，孕囊如果没有出现问题，随着停经时间的延长，孕囊会继续发育。对于平时月经规律的孕妇，停经 6 周的时候 B 超检查一般可以看到胚芽和原始心管搏动。如果孕妇月经周期延长，B 超检查可以看到胚芽和原始心管搏动的时间则会延迟。这和每个人的月经周期长短有关。

3 孕囊在长但没有胎心是怎么回事？有以下几种原因：

①检查的时间太早

早孕阶段，孕囊与胎心胎芽的形成时间是不同的，怀孕时，孕囊首先孕育，到 40-50 天的时候胎芽形成，50-60 天的时候胎心形成。B 超检查时，如若准妈妈检查时间太早，即胎心和胎芽还未形成，就只能看到孕囊，但是却没有胎心和胎芽。这种情况，如果排除流产的因素，准妈妈应该等待 1-2 周再去医院做一次 B 超检查，看能否看到胎心和胎芽，怀孕期间，尽量怀孕第 8 周左右去医院做 B 超。

②受孕时间晚

月经周期不同的女性，她的排卵时间不同，所以受孕的时间也会有所不同。相同停经时间进行同样的孕期检查，有的女性孕囊大且胎心胎芽明显，有的女性只能看到孕囊，并未看到胎心和胎芽。这可能是由于情绪过于紧张而导致月经推迟，因此排卵期自然也会滞后并且受孕时间相对较晚，让孕囊发育偏小。如果没有腹痛或者阴道流血的症状，且测得绒毛膜促性激素和孕酮值正常升高，一般不必过于担心，等待

1-2 周后再去医院做 B 超检查，就会发现孕囊在继续生长并且出现了胎心和胎芽。

③男性精子质量差

男性的精子的质量，直接关系到胎儿的健康，只有精子和卵子的质量都足够好，才能形成健康的胚胎，进而慢慢发展成为胎儿。精子质量不好或自身有缺陷、在发育过程中受到不良因素影响停止了发育，也会出现只看到孕囊在长，但是无胎心和胎芽的情况。如果是此种情况，这类女性建议：必须选择正规的医院进行清宫手术、同时也要做优生四项、抗精子抗体、抗绒毛膜促性激素抗体以及精子质量、卵子质量等一系列的检查，明确病因然后再针对性治疗，半年后再准备怀孕。

④胚胎停止发育

胎心和胎芽的不增长，还需要注意胚胎自身的因素。B 超检查时，如果发现孕囊在长但无胎心胎芽时，也可能是胚胎停止发育了，这可能跟早孕期间感染了风疹病毒、衣原体、支原体或接触了有害有毒物质等有一定的关系。女性在怀孕期间，如果感染衣原体、支原体病毒或者在怀孕期间接受了大量的有害物质和放射物质，会导致孕囊发育不良、胚胎停止发育的情况，所以在检查时只能看到一个空孕囊，并无胎心和胎芽，这种情况下，如果没有通过 B 超检查及时发现，最终也会自然流产，且可能引起大量阴道流血。所以建议准妈妈通过规范检查及时发现，尽快终止妊娠，以免危及到母体健康，越早流产对孕妇的影响越小。

4 结论

怀孕初期，B 超显示孕囊在长，但没发现胎心和胎芽，其主要是由检查的时间太早、受孕时间晚、男性精子质量差、胚胎停止发育这四种情况引起。大多数情况下，只看到孕囊在长，但是却无胎心胎芽，如果只是由于检查时间过早所致，建议孕早期的准妈妈晚一点去医院做 B 超检查，这不仅不会因为看不见胎心和胎芽而导致准妈妈处于紧张焦虑的状态，直接影响到胎儿的发育，还不会浪费孕妇再一次去复查的金钱和时间。只要孕妇怀孕期间没有出现腹部疼痛以及阴道流血的症状，就不必过多担心。空孕囊也是优胜劣汰的一个过程，也不要太过于伤心，这是为以后生出健康宝宝打下基础。女性怀孕的时间如果比较短，在接受检查时也会出现没有胎心和胎芽的情况，之所以会有这种情况的出现，和受孕时间晚也存在一定的关系，只需要等待一段时间，再进一步去医院进行 B 超检查。除此之外，还需注意精子的质量以及胚胎发育是否属于正常，如果是胚胎问题，一定尽早接受流产手术，减少对母体健康的影响。

(上接第 92 页)

二、结语

糖尿病会给患者带来很大的困扰，影响其心理健康以及正常的工作和生活，所以糖尿病患者需要保持健康的心理状态，

做好日常的护理工作，以科学乐观的心态面对病情，接受相关的治疗，自己做好必要的护理工作，才能更加有效的促进患者的病情得到缓解。最后，希望每一个糖尿病患者都能积极的战胜病情，迎接更加美好的生活！