

与糖共舞：糖尿病科普，让生活更甜蜜

穆小永

北京市怀柔区庙城镇社区卫生服务中心 101401

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 05-084-02

糖尿病是一种常见的慢性疾病，被称为“甜蜜的负担”，多是人体内胰岛素作用异常、胰岛素分泌不足所引发的高血糖症状，容易发展为肾脏疾病、心血管疾病、神经病变，严重危害人们的健康与安全。所以通过知识科普，提高患者朋友们对糖尿病的了解。

1 糖尿病的发病机制

• 胰岛素作用异常

胰岛素是人体中的关键激素，能够促进细胞吸收并利用葡萄糖，将血糖水平控制在正常范围。糖尿病患者因胰岛素分泌不足，导致细胞很难利用葡萄糖，增加血糖浓度。如果血糖超过肾小球最大吸收量，就会通过尿液排出，由此形成尿糖。

• 胰岛素分泌不足

人体胰岛细胞包括 α 细胞和 β 细胞，前者主要分泌胰高血糖素，后者主要分泌胰岛素。人体神经内分泌系统、餐后血糖波动、血糖水平均会影响胰岛素分泌。受到人体免疫系统、肥胖超重、胰腺炎疾病的影响，胰岛素分泌会明显减少，进而升高血糖。

• 其他因素

糖尿病的发病机制比较多，比如胰岛素分泌过剩，影响胰岛素功能作用。胰岛素抗性、细胞对胰岛素的作用能力下降、肝糖原合成不足。以上因素均属于糖尿病的发病机制，危害患者的健康与安全。

2 糖尿病的预防方法

• 保证健康饮食

健康饮食是预防糖尿病的重要方式，因此糖尿病患者要养成良好的饮食习惯。第一，严格限定糖分摄入。在预防糖尿病时，建议大家减少高糖食物的摄入量，比如甜品、糖果、饮料等。第二，均衡饮食。科学的饮食结构能够控制血糖数值，因此要合理搭配脂肪、蛋白质、碳水化合物的摄入量，比如鱼类、瘦肉类、全谷类食物。第三，控制饮食量。日常控制饮食量可以维持标准体重，有效预防糖尿病。大家要控制每餐的饮食量，不要过饥或过饱，也不要短时间内摄入大量碳水化合物、高热量食物。第四，养成规律饮食习惯。日常养成规律的饮食习惯，可以控制血糖波动，尽量保证每日饮食时间、饮食量固定。

• 定期锻炼

养成定期锻炼的好习惯，可以帮助我们控制体重，加强身体代谢能力，提高胰岛素敏感度。在运动过程中，首先要按照自己的运动习惯选择运动方式，比如力量训练、有氧运动。力量训练能够增加肌肉质量，提高代谢率。有氧运动能够锻炼

心肺功能。大家要按照自己的身体情况，制定科学的运动方案，比如每周进行中强度有氧运动，时间约为控制在 150 分钟，每次锻炼时间不少于 30 分钟，让身体处于健康状态。在初期锻炼时，我们可以先从低强度运动开始，当身体适应每日运动后，再逐渐加大运动强度，延长运动时间，但要避免剧烈运动、超负荷运动，以免造成损伤。部分人很难坚持运动，这就要增加运动锻炼的趣味性，多多尝试不同类型的运动项目，提高运动锻炼的积极性。

• 定期体检

体检能够帮助我们了解身体状态，提示疾病危险信号，所以要定期选择专业的医疗机构进行体检。为了预防糖尿病，大家可以参与糖尿病专项筛查项目，检测糖尿病相关指标。为了保证体检的有效性，可以按照个人性别、年龄、生活方式、家族病史制定体检计划，建议成年人每年体检一次，监测尿常规、血糖、血压等指标。

在体检过程中，糖尿病相关指标包括胰岛素敏感性、空腹血糖，眼底检查、糖化血红蛋白、肾功能。上述指标可以如实反映出机体糖代谢情况，还能掌握视网膜状态、肾脏功能。体检结束后，医生会按照体检结果提出健康管理建议，包括运动锻炼、饮食调控、药物预防等。

3 糖尿病的治疗方法

• 药物治疗法

对于不同分型的糖尿病，医生会参考患者的检查结果、机体状态，制定个体化药物治疗方案。关于药物治疗糖尿病的方法总结如下：2 型糖尿病患者多采用口服降糖药物治疗，药物可通过不同途径降低血糖水平，比如促进胰岛素分泌，加强胰岛素敏感性，抑制肝糖原分解。临床常用降糖药物包括磺脲类药物、二甲双胍等。

• 胰岛素治疗

胰岛素疗法适用于一型、二型糖尿病患者，尤其是胰岛素抵抗严重、胰岛素分泌不足的患者。胰岛素疗法可以直接补充体内缺失的胰岛素，将体内血糖水平控制在标准范围内。医生参考患者的实际情况，采用胰岛素泵、胰岛素注射等治疗方式。

• 个体化治疗方案

按照糖尿病患者的实际情况，对药物治疗方案实行个性化调整。医生按照患者的年龄、疾病史、合并症状，选择安全又有效的降糖药物，减少药物副作用。

• 定期监测血糖

糖尿病患者要定期监测自己的血糖水平，了解血压、体重、

(下转第 85 页)

心肌梗死发作时的急救步骤和家属配合指南

张健平

成都市郫都区人民医院 610000

【中图分类号】R54

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 05-085-01

心肌梗死常被俗称为“心脏病发作”，是一种因为冠状动脉突然堵塞，导致心肌缺血坏死的急性症状。每年由心肌梗死导致的突然死亡病例数不胜数，熟悉其症状和急救步骤可以为病人在这一关键时刻赢得宝贵的时间。这篇文章将介绍心肌梗死发作时的急救步骤和家属如何配合，为大家提供必要的知识和指引。

当心肌梗死发作时，患者通常会感到剧烈的胸痛，疼痛的位置常在胸骨后方，常伴随出汗、恶心、呼吸困难等。当这些症状出现时，应立即意识到问题的严重性，并迅速采取行动。首先，立即拨打急救电话是关键一环。告诉接线员患者的具体症状和位置，任何延误都有可能使患者的状况进一步恶化。

在急救人员到达前，家属可以进行一些简单而重要的急救措施。首先，尽量让患者平躺，保持平静，避免进一步的体力消耗。把患者的头部略微垫高，以便呼吸顺畅。如果患者身边有速效救心丸或硝酸甘油片等药物，可以在确保患者没有对这些药物过敏的情况下，按照说明服用，同时请保持与急救中心的定时联系，报告患者状态。

在心肌梗死发作的紧急情况下，家属的冷静和理智显得尤为重要。通常，患者及其家属会因突如其来的情况感到紧张和恐慌，这种情绪容易引发混乱。作为家属，保持冷静和耐心，积极配合急救操作，对于八方援手的医护人员意义重大。保持安静，减少不必要的嘈杂，让患者不感受到更多的心理压力也是家属能够提供的帮助之一。

同时，了解患者的既往病史、药物过敏史和当前的用药情况能够为来救助的医护人员提供宝贵的信息。在急救过程中，家属可以迅速整理出这些信息，并在急救人员到来后第一时间提供，确保急救效率。与此相关的病历卡、药物清单等资料也能起到关键作用，尽量便捷地提供给医护人员。

急救车到达后，家属应听从医护人员的指挥，协助抬运患者，尽量不在有限的救援空间内添乱。此时，最需要遵守的是“减少干扰、尽量配合”。家属可以跟随救护车一起前往医院，但一定要保证不滞留过多人员在救护车内，以免影响急救工作的展开。

在去急诊的路上，家属可以通过手机保持与其他亲属或朋友的联系，通知他们患者的情况和前往的医院，为后续的治疗和陪护做准备。同时，不要过度询问或干扰急救人员的工作，让他们全身心投入到救治过程中。保持车辆通畅，尽量不与急救车并行或尾随，避免造成交通拥堵和二次危险。

在抵达医院后，家属需要冷静而有条不紊地办理相关手续，向接诊医生提供关键信息，包括患者既往的病史、药物过敏情况、近期的病情变化等。这些信息能够帮助医生迅速而准确地制定治疗方案，争取宝贵的救治时间。家属还需要提前准备好患者的身份证明和医疗保险卡等，以便医院迅速受理和处理。

在治疗过程中，医院可能会出于治疗和保护患者隐私的考虑，对家属的探视次数和时间加以限制。这是为了确保医院管理和患者恢复的必要举措，家属应当理解和配合。在等待期间，家属可以适当调整自己的状态，一旦医院有新的情况或需要家属决定某些事项时，能够第一时间应对和决策。

除了配合医院的治疗安排，家属还需要关注患者被救治后的心理健康。心肌梗死突发往往会给患者带来巨大的心理压力，患者在抢救和住院期间可能会产生焦虑、抑郁等情绪。家属的关心和心理支持在这个时候非常重要，耐心倾听患者的感受，不要让患者感到孤独和无助，积极疏导他们的负面情绪，共同面对康复的过程。

此外，在心肌梗死得到及时处置和病情稳定后，患者和家属应该共同学习和掌握一些日常预防措施。定期体检、保持健康的生活方式、适度运动、控制饮食等都是预防复发的重要手段。了解心肌梗死的相关知识，可以在生活中做出科学正确的健康决策，降低再次发病的几率。

心肌梗死的急救和家属配合不仅仅是技术性的执行，还涉及到情感和心理上的支持。在这段过程中，家属与医护人员的通力协作、信息沟通和恰当的心理干预都必不可少。每一个细节和环节，都关系到患者能否顺利渡过难关。祝愿每一位心肌梗死患者在家属和医护人员的共同努力下，恢复健康，重获生命的美好。

(上接第84页)

血糖指标的变化，调整药物治疗方案，降低并发症发生率。

血糖监测：糖尿病患者要定期测量血糖，每日监测空腹血糖、餐后2h血糖。按照血糖控制情况，设置合理的血糖控制范围，同时搭配运动疗法，饮食疗法。

血糖记录：糖尿病患者在测量血糖后，要将测量结果记录在监测表中，记录内容包括测量时间、测量结果、运动与饮食。每日记录血糖数据，能够帮助患者朋友们随时了解血糖波动情况。

血压与血脂监测：糖尿病患者不仅要监测血糖水平，还要监测血脂、血压等指标。血脂异常、高血压是糖尿病常见并发症，威胁患者的心血管健康。通过血脂、血压监测，可以反映出身体状态，及时处理不良症状。

总之，糖尿病成为常见慢性疾病，大家要正确认知糖尿病的发病机制、影响因素，改正不良饮食习惯，定期进行运动锻炼，按时按量服用降糖药物，才能有效控制血糖水平，保障自身健康与安全。