

如何远离妊娠期糖尿病

四川省大竹县第二人民医院 杨柳

为降低人口老龄化对我国未来发展的影响,我国相继颁布了二胎、三胎政策,对孕妇的重视程度也在不断提高。怀孕本身更不是孕妇一个人的事,孕妇怀孕会直接对整个家庭产生重大影响,需要所有家庭成员共同努力做好对孕妇的保护,并且严格按照医护人员的意见来实施护理、饮食等方面的工作才能保证新生儿的顺利降生。新生儿是人类的未来,对孕妇的保护也是对人类未来的保护。

怀孕期间孕妇身体出现问题的几率也会提升,其中影响最为严重的便是妊娠糖尿病。

一、妊娠糖尿病的影响

第六次人口普查显示,我国妇女平均生育年龄已达29.13岁,并且还呈现出上升趋势。而研究表明,我国女性生育年龄段最佳为28岁前,当前平均生育年龄已经远远超出这项标准。妊娠糖尿病

的出现时间为妊娠中晚期,年龄超过35岁的高龄孕妇的患病率会大幅提升,就目前我国女性平均生育年龄的变化趋势来看,该项数据标准正在向35岁靠近,这也就代表着我国孕妇群体将会有更多的人受到妊娠糖尿病威胁。

孕妇患上妊娠糖尿病后往往不会有较为明显的症状,这也是当前部分孕妇对妊娠糖尿病重视程度不足的重要原因,但当妊娠糖尿病发展到后期或者血糖无法保持正常的平衡状态,其对孕妇和胎儿都有着极为严重的影响。对孕妇的影响主要在于,升高孕妇在怀孕过程中出现多种常见病的概率,导致患者产后患有2型糖尿病的概率提升,孕妇再次怀孕时也会更容易出现糖尿病。对胎儿的影响则是,升高胎儿出现畸形的概率,影响到胎儿的正常生长发育,与正常情况相比流产和早产的概率大幅提升。

二、妊娠糖尿病的预防措施

我国非常重视对妊娠糖尿病的治疗和预防,尽可能避免我国女性因为妊娠糖尿病产生对怀孕的恐惧,近年来在对妊娠糖尿病的预防上投入了大量精力,明确了运动和饮食是预防妊娠糖尿病最为重要的措施。

女性怀孕后,自身的营养物质需求会大幅提升,需要通过进食来满足自身身体的需求,并且做好对胎儿所需营养物质的支持。在这种实际需求下,孕妇的饮食必定会与其自身正常饮食存在较大差异,因此必须做好对孕妇的饮食安排,既要满足孕妇怀孕过程中营养物质的需求,还要控制好各项营养物质的比例,避免患者出现妊娠糖尿病。在饮食的安排上还需要考虑到,孕妇身体的营养物质需求是存在变化的,正常情况下是逐渐增长的,因此在饮食方案上也需要跟随孕妇孕期的推进来进行调整,保证其始终满足孕妇身体的实际需求。

运动这种预防措施主要是通过通过对怀孕过程中基础胰岛素的抵抗来实现对孕妇妊娠糖尿病的预防。孕妇在当前状态下需要尽量避免高强度运动,让孕妇自行选择一种接受程度较高的低或中等强度的有氧运动。如果孕妇本身拥有良好的锻炼习惯,需要在专业指导下对孕妇的运动量进行调整,保证每天的运动量都能发挥其应有的效果。怀孕过程中孕妇体重的增加是正常现象,但同样需要做好监测,一旦发现孕妇体重增长速度过快,或其他异常增长应当立即联系医生,前往医院进行检查。根据检查结果和医护人员意见来调整孕妇的日常生活。



你了解中医康复科吗

四川大学华西医院眉山市人民医院 伍慕茶



资料图片

我国在长期的历史发展过程中形成了自身独有的传统医学,自西医正式在我国得到广泛应用后,人民群众对传统医学的重视程度明显下降。但由于西医在治疗过程中对人体存在一定的负面影响,加上群众的民族自豪感和国家对传统医学的重视,我国传统医学获得了新的发展机遇。依据当前社会环境下人民群众的实际需求成功将传统医学与现代社会科学技术的发展相结合形成了现代中医,中医康复科便是其中的重要内容之一。

一、中医康复科

近年来由于西医的过度应用,导致群众对中医的了解非常有限,因此必须要让我国人民群众重新了解我国的现代中医。当前人民群众的身体都存在不同程度的损伤,因此在进行现代中医知识普及的过程中可以从中医康复科出发,借助人民群众的实际需求来让其主动了解中医康复科

相关知识。

中医康复科在对患者进行治疗指导的过程中需要在中医基础理论的支持下,在治疗过程中也不仅仅局限于常见的中医治疗方案,例如针灸、药物等,而是可以充分利用日常生活中能对患者身体起到恢复作用的多种方法来进行指导,最终目的是对患者身体、心理所存在的障碍进行更好的控制,尽可能地让患者日常生活所受到的影响减小。

在对患者进行指导的过程中,中医康复科不仅注重对患者身体、心理所存在的障碍进行调整,还注重对患者身体可能存在的其他多种疾病进行合理预防,但核心还是在于让患者当前的身体得到更加良好的康复。通过药物、食物来激发出患者自身身体所具有的修复功能来完成对自身疾病的控制,在这种模式下,患者的身体在治疗过程中所受到的伤害极低,并且还能借助食物、药物的作用让患者的身体素质得到进一步的提升。

二、中医康复科治疗手段

在中医康复科的治疗中所涉及到的治疗手段非常多,主要包括以下几种:(1)中药在现代中医有着重要地位,而且在使用中药

对患者进行治疗的过程中不仅可以通过内服的方式来完成治疗,还可以通过外用方式起到治疗的效果,一旦患者存在特殊情况,也能采取更加适合的方式来完成对患者的治疗。目前中药治疗方案还存在一定的局限性,对患者的治疗效果需要较长的时间才能充分发挥出来。(2)中医传统医学在很早便重视到情绪对患者的影响,在治疗手段上也对这部分因素进行了充分考虑。在该治疗手段的使用过程中首先调整患者对自身疾病的认知,将患者的心态转变过来,通过这种方式来提升患者的康复效果,尽可能的减低患者身体所出现的多种功能障碍。(3)穴位治疗是我国传统医学中的特有内容,一般通过按摩或者针灸的方式来进行使用,通过内外部刺激来提升患者身体的自我修复能力,进而达到提升康复效果的目的。患者具体穴位的明确和针灸手法对中医医师都有着非常严格的要求,同时还需要患者克服恐惧做好整个针灸过程中的配合,才能充分发挥出这种治疗手段的效果。(4)中医康复科中所运用到的治疗手段非常多,但由于部分治疗手段存在的局限性并未得到充分利用,在实际治疗过程中色彩疗法、导引术、饮食疗法、音乐疗法、自然康复、香气疗法都有着重要作用。

中西医结合治疗慢阻肺

四川省仪陇县柳垭中心卫生院 胡东骞

慢阻肺是一种较为常见的慢性呼吸系统疾病,对患者正常生活有较为严重的影响。这种疾病常发于老年群体中,患上该疾病后,患者常出现咳嗽、咯痰、气喘以及呼吸困难等情况,中医将这种疾病称之为肺胀。近年来我国的环境污染问题面临严峻考验,这也导致我国患该疾病的人数越来越多。并且因为该疾病而死亡的人数不断上升,死于慢阻肺的患者人数超过新冠肺炎的死亡人数。所以,必须采用较为合理的方式比如中西医结合加强对于慢阻肺的预防和治疗。

一、中西医如何判断慢阻肺

早期慢阻肺并没有较为明显的特征,但随着患者疾病的发展,患者的胸廓前后径便会不断增加,有时会出现和左右径一样的情况,呈现圆筒形状,心音音界变小,很难通过叩诊检查出来。肺部叩诊则会呈现出音调较清的音,听诊时,患者的呼吸频率会逐渐变弱。慢阻肺可以通过X线检查以及肺功能检查来进行判断。而中医对于该疾病的判断依据则是患者在患上该疾病后会有较长时间的慢性咳嗽症状。一些患者也会出现较为明显的喘咳痰肿症状,并且反反复复,久治不愈。如果患者出现了这些症状且伴有喘息,则可以判断为慢阻肺。

二、导致慢阻肺出现的原因

慢阻肺出现的原因为非常多,长期吸烟,工作环境中存在化学试剂或有害物质,年龄的变化或是季节的影响,都有可能引起患者出现慢阻肺。特别是在北方较为寒冷的季节或中老年群体非常容易患上慢阻肺。除此之外,空气质量差,居住环境拥挤,营养不良也会导致患者出现慢阻肺的情况。

三、中西医如何治疗慢阻肺

现阶段对于慢阻肺的治疗,临床中普遍认为中西医结合治疗的方法能够达到较为有效的治疗效果。慢阻肺的发病机理是由于患者的肺气较虚,气上行不畅而喘,时间久了就会伤及到患者的心、脾、肾,因此患者也会出现水饮痰湿、血瘀以及痰浊的问题。中医认为患上慢阻肺疾病的患者应更加重视日常饮食及睡眠质量,同时对于患者的面部状态和身体力量情况也要格外注意。中医对于治疗慢阻肺有着较强的优势,通常会采用整体理念开展治疗。中医与现代药理研究的结合,能够真正做到未病先防、既病防变。中医辨证、西医辨病治疗是促进患者病情改善的重要方法。患者病情加重期,通



常先采用西医控制感染,改善患者病症的方式,缩短病情治疗的时间。西医常采用血管扩张剂、抗生素、糖皮质激素等药物给予治疗。而中医则采用二陈汤或三子养清汤帮助患者化痰降气。此外,中医还可根据患者病情的实际情况酌情添加或减少药物、药量,这样就能避免患者由于长期激素服用药物而对身体健康造成影响。待到患者稳定后,还会在西医的基础上配合相应的中药给予患者相应的治疗和护理,这能最大程度的保证患者的用药安全。

对于慢阻肺患者,还要加强健康宣教工作,让患者能够认识到疾病的危害以及如何防治疾病,督促患者远离二手烟,适当的进行呼吸锻炼,掌握一些有效的自疗方法,对于患者而言有积极意义,能够预防疾病的发生。