

老年糖尿病夜间低血糖的预防及护理

■海口市人民医院 叶 玲

老年人的身体机能处于不断退化的阶段，糖尿病是一种常见的老年慢性疾病，会极大地危害患者的身心健康。受年龄、病程、反应能力等因素的影响，老年糖尿病患者夜间容易出现低血糖的现象，尤其是那些正在接受口服降糖药物或胰岛素治疗的患者，所以日常生活做好预防及护理至关重要。那么，老年糖尿病夜间低血糖怎么预防和护理呢？

1. 定期监测血糖及血糖控制情况。根据患者的年龄预期寿命，是否合并有心脑血管疾病等，可以适当的放宽糖尿病控制的标准，尤其是在频繁发生低血糖的老年患者中，不一定把血糖控制得过于严格。
2. 保证规律的进食及用药，尽量使日常血糖处于平稳状态。
3. 当怀疑发生夜间低血糖时，可加测睡前血糖及凌晨一点钟、三点钟血

糖，通过夜间的多次血糖测量来发现低血糖发生的规律，或者是通过连续动态血糖监测仪来捕获夜间低血糖。当发现低血糖后，应当对原有的降糖方案进行调整，可以降低降糖药物剂量，或者是更换为二甲双胍、 α -（葡萄糖）糖苷酶抑制剂等不容易发生低血糖的口服药物。

4. 晚餐时或睡前增加乳制品、精肉、蛋类等蛋白质食物，此类食物特点

为吸收速度较碳水化合物缓慢，可以在一定程度上避免夜间低血糖。

5. 在日常生活中运动量不宜过大，每天运动量要相对固定，尤其是对于1型糖尿病患者，在外出运动时需要携带糖果、饼干、馒头、巧克力等食品。
6. 遵照医嘱用药，不能自行增减药量，用药前要核对药的剂量和剂型，特别是胰岛素的剂量。
7. 如果血糖低的情况比较严重，

难以短时间内纠正，需要紧急到医院进行处理。

8. 家属要好好呵护老年人的心理，因为糖尿病持续时间比较长，许多患者的心理包袱比较重，所以要好好与患者沟通，引导其主动配合治疗。

总之，以上介绍了老年糖尿病夜间低血糖的预防及护理措施，糖尿病患者及家属们赶紧收藏起来吧！

多发性骨髓瘤是什么病？提醒：3大早期症状，早发现能救命

■三亚市人民医院 邓黎黎

多发性骨髓瘤对患者的损伤比较大，但是很多人对于多发性骨髓瘤的认识和了解不多，导致在出现多发性骨髓瘤的早期症状后，没有及时发现，从而错失最佳治疗时机。所以，下面将针对多发性骨髓瘤的相关知识进行科普。

1. 多发性骨髓瘤是什么病？3大早期症状有哪些表现？

多发性骨髓瘤(Multiple Myeloma)是一种恶性肿瘤，它起源于骨髓中的浆细胞，即一种能够产生抗体的细胞。这种疾病会导致骨髓中的浆细胞大量增加，形成大量的不成熟或异常的浆细胞，进而抑制正常的造血功能。

多发性骨髓瘤的早期症状包括：**(1)**骨痛和骨折：多发性骨髓瘤会导致骨骼的破坏，使患者经历骨痛和易骨折。**(2)**贫血和疲劳：由于肿瘤久病耗虚，造成红细胞数量减少，从而引发贫血和疲劳感。**(3)**频繁感染：由于异常的

浆细胞抑制了正常免疫功能，患者容易出现反复感染的症状，如发热、咳嗽、喉咙痛等。

早期发现多发性骨髓瘤非常重要，因为它可以帮助患者尽早接受治疗，提高生存率并延长寿命。如果出现上述症状或其他异常症状，建议尽快就医进行详细检查和确诊。

2. 多发性骨髓瘤早期治疗方法有哪些？
多发性骨髓瘤早期治疗的目标是减轻症状、控制疾病进展和提高患者的生存质量。

常见的多发性骨髓瘤早期治疗方法包括：**(1)**化疗药物：多发性骨髓瘤可采用多种不同的化疗方案，如**VAD**(长春新碱、阿霉素、地塞米松)、**Cyclophosphamide-Thalidomide-Dexamethasone(CTD)**等。化疗药物可以控制骨髓中的恶性浆细胞的增殖。**(2)**免疫调节剂：包括类似于**thalidomide**的药物如**Lenalidomide**和

Pomalidomide，它们可以在控制疾病进展的同时提高免疫系统的功能。**(3)**干细胞移植：干细胞移植是一种高剂量化疗的治疗方法，其目的是杀死骨髓中的恶性浆细胞，然后再通过输注自体或异体的干细胞来恢复正常的造血功能。**(4)**靶向治疗药物：如蛋白酶体抑制剂**Bortezomib**和**Carfilzomib**等，它们能够选择性地杀死恶性浆细胞。**(5)**放疗：放疗可以用于控制局部症状，如骨痛、骨折等，并且可以减少骨髓中的恶性浆细胞。**(6)**支持治疗：包括镇痛药物、抗骨质疏松药物、红细胞生长因子等，可以减轻疾病引起的疼痛、贫血和骨质疏松等相关症状。治疗方法的选择应该根据患者的具体情况而定，包括患者的年龄、全身情况、肾功能等。

总之，多了解一些有关于多发性骨髓瘤的知识，如果出现了相关症状，及时到医院进行检查和治疗。

增强 CT 可以检查出哪些疾病？

■海南医学院第二附属医院 宋杰峰

增强**CT**是普通**CT**的升级版，两者在检查之前都不用做什么准备，但增强**CT**扫描过程更清楚，对提高疾病检测的准确度意义重大。那么，增强**CT**可以检查出哪些疾病呢？

1. 肝脏疾病

肝脏增强**CT**扫描可了解肝脏占位性病变是良性还是恶性的，比如肝癌，表现为造影剂的快进快出，可大致判断肝脏肿瘤的性质；再如肝血管瘤，典型表现为边缘强化，逐渐向中间延伸，最后全部或者是部分将病灶充填。

2. 肾脏疾病

做增强**CT**可以了解肾脏占位性病变是良性或者恶性病变。如发现肾盂内有占位性病变，可以通过**CT**增强扫描动脉期、门脉期、延迟期和分泌期，了解肾

盂的占位性病变的性质，有无强化；通过**CT**增强扫描，可以诊断肾脏的良性、恶性或者是炎性病变，比如肾癌、肾囊肿、肾结石等疾病。

3. 血管疾病

血管**CT**增强扫描可检查出肺血管、脑血管、冠状动脉等疾病，比如肺栓塞，主要表现为肺部的血管出现有中心性的充盈缺损，也有偏心性的充盈缺损和腹壁充盈缺损，还有完全的充盈缺损，看到这些充盈缺损就明确肺部有血管的堵塞、血栓形成，可以明确诊断为肺栓塞；再如脑部肿瘤，长了肿瘤的地方血液循环相对比较丰富，血管增多，一打药这个地方有团块影。

4. 骨骼肌肉疾病

有些骨骼肌肉疾病是不能被普通

CT诊断出来，这时候就要增强**CT**进行扫描诊断，比如骨肿瘤，增强**CT**扫描表现为骨骼部位有异常肿块，通过病变的强化程度、血液供应情况做出初步诊断，比普通**CT**更清晰准确。

5. 胰腺疾病

增强**CT**检查出的胰腺图像更详细清晰，但无法完全明确病变是良性还是恶性的。比如胰腺肿瘤，**CT**增强扫描表现为胰腺内肿瘤呈低密度灶，如果发生了远处转移，通过扫描会看到附近的淋巴结以及远处转移的情况；再如胰腺炎，**CT**增强扫描可明确判断坏死胰腺组织的位置。

总之，增强**CT**可用于肝脏、胰腺、骨骼肌肉、血管、肾脏等疾病的诊断和评估，希望以上介绍的内容能加深你对增强**CT**的了解。

脑胶质瘤的护理措施和要点

■海南省肿瘤医院 陈凯玲

脑胶质瘤是临床比较常见的颅内肿瘤疾病，多发于恶性肿瘤患者，发病后及时治疗至关重要，但如果护理不当，也会极大地危害患者的身体健康，因而要注意科学护理，这样才能促进疾病康复。那么，脑胶质瘤的护理措施和要点是什么呢？

1.病情比较危重的患者，需要把患者的床头稍微抬高**15°-30°**，这样有利于颅内静脉的回流，降低颅内压。

2.对于意识不清的患者或者癫痫发作的患者，应特别注意保持患者呼吸道通畅，能及时清除气道的分泌物，给予吸氧。

3.对于呕吐的患者，要注意把患者的头偏向一侧，避免误吸，同时尽快清除患者的呕吐物。如果长期不能进食，还要考

虑给予患者静脉补充的营养支持。

4.对于有癫痫发作的患者，及时清理患者的口鼻分泌物，防止患者窒息，同时注意防止患者咬伤自己的舌头，以及发生坠床、跌倒等造成的严重损伤，并嘱咐患者定期口服抗癫痫药物，避免高空作业、游泳、驾驶车船或者独立乘坐扶梯。

5.注意避免病人咳嗽、打喷嚏、干呕，注意保持大便通畅，对于颅内压增高明显的病人尤其应该重视。

6.长期卧床的患者，还应该定时协助其翻身、拍背，一方面有助于患者排痰，另一方面还要对肢体进行按摩，防止形成褥疮。

7.在饮食方面，胶质瘤的患者比较适

合吃一些富含蛋白、低盐且容易消化的食物，同时注意多吃柑桔等水果，切忌吃一些特别肥厚的食物，如肥肉，少喝牛奶。如果长期不能进食，应进行营养支持治疗。

8.在放化疗期间，要注意警惕患者有没有发生脑水肿，并定期检查患者的血常规和肝肾功能。

9.做好病人的心理工作，防止患者心理产生绝望或者抵触治疗的情绪，同时用积极语言和肢体动作鼓励患者，增强患者战胜疾病的信心。

以上介绍了有关脑胶质瘤的护理措施和要点，希望患者收藏起来，多多了解相关疾病的护理知识，积极配合治疗和护理，才能更好地促进疾病的恢复。

盆底超声科普 呵护女性健康

■海口市妇幼保健院 吴文萃

盆底肌是女性朋友的重要器官，由于盆底肌很脆弱，在女性怀孕或者年龄增长，或者有便秘等症状，都能使得盆底肌受损，导致女性朋友出现漏尿或者外阴疼痛等症状。而盆底超声可谓是女性朋友的福音，能够很好地检查出女性朋友盆底肌的情况，跟我们一起来学习盆底超声的知识吧。

1. 什么是盆底超声？

盆底超声相信大多数女性朋友都听说过。那么，什么是盆底超声呢？通俗来说，盆底超声是利用超声探头经女性的会阴部位对盆底组织、器官以及结构等进行观察，利用三维实时成像技术或者四维实时成像技术对女性的盆底结构以及功能进行评估，在出现异常之后可及时进行治疗，能够在发病早期即作出诊断，有效地提高了女性朋友的生活质量。

2. 什么情况下需要做盆底超声？

在什么情况下，女性朋友需要进行盆底超声检查呢？如果女性朋友发现自己出现了子宫脱垂、直

肠膨出或者膀胱脱垂等症状，或者发现自己在排尿时出现困难，无法完全排尽尿液，或者出现严重的便秘以及大便失禁等症状时，需要及时去到医院中进行盆底超声检查。如果女性朋友在夫妻生活中出现疼痛感，或者出现性欲下降的情况，最好去到医院中进行盆底超声检查。如果女性朋友出现小肚子疼痛，或者会阴疼痛以及腰疼等症状，需要进行盆底超声排查是否存在慢性盆腔炎。生完孩子之后的女性，在生完之后**42**天至**6**个月之内，最好去到医院中进行盆底超声检查，能够判断自己的恢复情况。如果女性朋友进入了绝经期，也可去到医院中做盆底超声，检查自己是否存在盆底功能障碍等疾病。如果出现异常，需及时进行治疗。

尽管盆底功能障碍不会直接威胁女性朋友的生命安全，但会对女性朋友的生活质量产生影响。广大女性朋友需要学习有关于盆底超声的知识，在必要时及时接受盆底超声检查，关爱自己的健康。

小儿咽喉炎 反复发作怎么办？

■海南医学院第二附属医院 徐 莉

小儿咽喉炎是一种常见的疾病，如果反复发作应该怎么办？下面将就相关知识进行科普，有需要的患儿家属了解一下。

1. 小儿咽喉炎是什么

小儿咽喉炎，即咽黏膜病变及黏膜下和淋巴组织病变引起的急性炎症。临床上多表现声音嘶哑、喉部肿痛、痰多等症状。如果不及治疗，还会导致相邻器官发生疾病，造成恶性循环。

2. 小儿咽喉炎反复发作怎么办

小儿咽喉炎疾病若是反复发作的话，可以采取以下措施：

第一，规范饮食习惯。小儿患病期间，禁止食用辛辣、生冷食物；可以多食用小米粥、烂面条等清淡、温热的食物，也可以多喝水来促进机体代谢。

第二，注意保暖。小儿咽喉炎反复发作多发生于寒冷的秋冬季节，家长可以给小儿穿着高领衣物、围巾等，以此保护咽喉部位。

第三，避免频繁用声。在日常生活中，家长一定

要尽可能地控制小儿的说话频率，以此促进疾病的康复。

第四，避免复杂环境。经常生活在粉尘较多环境的小儿，咽喉炎反复发作现象更多。为此，家长要经常通风，带领小儿远离此类环境，从而为小儿疾病康复奠定良好的基础。

第五，药物治疗。如果小儿咽喉炎症状较为严重的情况下，可以在医生的指导下使用吸入用布地奈德混悬液等药物治疗，以此缓解炎症；如果小儿咽喉炎症状较轻的情况下，可以根据医嘱服用阿莫西林等药物治疗，从而控制感染。

第六，手术治疗。如果通过上述治疗效果不够明显，且小儿咽喉炎依旧存在反复发作的情况，可以在医生的指导下行气管切开术进行手术治疗，从而改善症状。

结束语：

如果小儿咽喉炎经常反复发作，家长一定要提高重视度，及时带领小儿到正规的医院就医，积极配合医生的检查和治疗。