

# 肝硬化如何护理?

肝硬化是一种较为严重的肝脏类疾病,我国绝大多数肝硬化患者其诱因都是肝炎所衍生而来的。而对于肝硬化患者本身来说,面色蜡黄、形同槁木,生理和心理遭受双重折磨。目前,针对肝硬化,除了积极治疗以外,科学有效的护理可以为提高肝硬化患者的生命质量提供更多的保障和助益。那么下面就聊一聊,肝硬化如何护理。

## 一、有效怡情,保护肝硬化患者的积极心理

从临床医学治疗实践来说,肝硬化患者多为中老年人,这一群体的耐受性较弱,且肝硬化这类疾病,本身治疗的周期较长,如慢性乙肝肝硬化患者,对抗病毒就是“终身搏斗”,又因肝硬化疾病的反复性,极易导致患者出现腹水等其他并发症。因此,难免导致肝硬化患者出现治疗的悲观心理。所以,无论是相关护理工作,还是肝硬化患者的家属,都需要实时关注肝硬化患者的情绪变化,多倾听患者的心声,尝试换位思考,也可以多讲述一些治愈的成功案例,给予肝硬化患者康复的自信心。

## 二、合理控制肝硬化患者的饮食

对于肝硬化患者,饮食护理是非常重要的,因肝硬化疾病的特殊性,所以肝硬化患者需要戒酒,可以多吃一些高蛋白、

高纤维、优质碳水的食物,这类食物完全可以满足患者的日常营养所需,还可以增强肝硬化患者自身的体质。此外,针对有肝性脑炎早期征兆的肝硬化患者,要根据实际情况限制蛋白质的摄入量,注意少盐、少糖。中医饮食讲究固气、扶正祛邪以及标本兼治,因此对于肝硬化患者来说,可以用补气健脾养血之法,以党参以及黄芪、当归等中药熬制补气汤药,以此达到补气固气的作用。

## 三、慎用药物,规范治疗

肝硬化患者需要长期通过药物辅助治疗,但治疗肝硬化具有长期性,因此可能肝硬化患者会出现少服药、忘记服药等情况,遇到这种情况可以购买一个吃药闹钟,设置好就可以提醒肝硬化患者吃药,吃多少,非常方便。此外,肝硬化患者切忌私自更换(增减)药物,一旦有异常生理状况,需及时就医,切忌讳疾忌医耽误病情。

对于中医刮痧以及火龙罐来说,主要有四大功效,分别是温、通、调、补,所谓温是驱散肝硬化患者的寒气,以此促进患者的血液循环,而通则是打通肝硬化患者的经络,调与补则是激活肝硬化患者的免疫系统,以此达到扶正祛邪的目的。

(海南医学院第一附属医院 黎永婷)



## 高血压怎么调理才能有效控制

高血压是一种常见的心血管疾病,对人体健康构成了严重威胁。虽然无法完全彻底根治高血压,但通过合理的调理和管理,可有效控制血压,保持身体健康。本文将为您介绍高血压的调理方法,帮助您控制病情并提高生活质量。

### 一、饮食调理

饮食调理是影响高血压的一个重要因素,通过合理的饮食习惯,可以起到控制血压的作用。

①低盐饮食:减少钠的摄入对控制高血压至关重要。建议每日食盐摄入量不超过6克,少吃加工食品、腌制食品和含盐量高的食物。

②多摄入膳食纤维:膳食纤维可以降低胆固醇水平,减轻血管压力,并帮助控制体重。建议多食用蔬菜、水果、全谷物和豆类等富含膳食纤维的食物。

③控制脂肪摄入:减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,可降低胆固醇水平,减轻心血管负担。建议选择低脂肪、低胆固醇的食物,如家禽、鱼类、豆制品等。

④增加钾的摄入:适当增加富含钾的食物摄入,如香蕉、猕猴桃、土豆等,可帮助降低血压。

### 二、适度运动

适度的体育锻炼是降低血压的有效方法,通过定期运动可以促进心血管系统的功能,增强心脏和血管的耐力,从而降低血压。

①有氧运动:如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,每周进行3-5次,每次30分钟以上。坚持有规律的运动,有助于控制体重、降低血压。

②舒适健身:如瑜伽、太极拳等低强度的运动方式,可以缓解压力、改善心理状态,对降低血压起到积极作用。

### 三、良好的生活习惯

①定期体检:定期进行血压监测和相关体检,及时发现异常,采取相应措施,避免病情进一步恶化。

②限制饮酒和咖啡因摄入:饮酒和咖啡因过多会导致血压升高。建议男性每天饮酒量不超过两杯,女性不超过一杯;同时,限制咖啡因的摄入量,避免过量刺激。

③控制情绪:长期处于紧张、焦虑的状态容易导致血压升高。应学会有效地管理和释放情绪,如通过冥想、放松训练等方式。

结语:高血压是一种需要长期管理的慢性疾病,根治并不现实。通过合理饮食、适度运动和良好的生活习惯,可以有效控制血压,降低心血管疾病风险,并提高生活质量。但在调理过程中,务必密切关注自身情况,定期复诊并遵循医生的建议。只有持之以恒地调理,我们才能更好地迈向健康的生活。

屯昌县中医医院 虞佩儒

## 化学发光免疫分析技术对于检验科常见项目临床意义

近些年,伴随生物高新技术与检验医学不断交叉融合,很多高端以及自动化程度较高的新型免疫检验设备设施逐渐被引入到临床检验领域中,有效促进了免疫学检验建设与发展,比如化学发光免疫分析仪、酶联免疫分析仪以及全自动荧光免疫分析仪等。各类新型免疫学分析设备设施的引入提升了分析指标具备的特异性与灵敏性,也充分加强了检测精确性与工作效率,特别是全自动化的发光免疫分析仪,更是成为当前临床检验工作中应用最为广泛以及发展最为活跃的重要检验设备。

### 一、化学发光免疫分析技术

化学发光分析主要是通过化学发光反应产生的发光现象,有效对化学发光物质从激发态跃迁回到基态时所产生的光信号开展测量的一种重要分析方法。结合免疫标记物存在的差异,化学发光分析主要可以分成如下三种,分别为直接化学发光免疫分析、电化学发光免疫分析以及酶促化学发光免疫分析,虽然在实际应用中存在一定区别,但都是通过光学信号的测定,实现对相应待测物质免疫分析。

### 二、化学发光发展的趋势

化学发光以其灵敏度高、线性范围宽、特异性好、精确定量等优势,逐步替代传统的酶联免疫和定性产品,同时早期的微孔板式化学发光也逐步被磁微粒化学发光技术所取代。从目前化学发光市场占有率和主流技术应用看,非酶参与的直接化学发光、电化学发光占比高于酶促化学发光,直接化学发光标记物分子量很小,便于对小分子物质进行标记,能检测的项目多于酶促化学发光,在临床检验应用更广泛。

### 三、临床意义

当前化学发光项目不断丰富,涵盖心肌标志物、糖尿病、激素、贫血、肿瘤标志物、甲状腺功能、传染性免疫检测,从而为更多临床科室以及科研院所提供具有完整性的检测方案,这对其临床应用具有重要意义。

总之,化学发光免疫分析技术对于检验科常见项目临床工作开展十分重要,可以帮助医务工作者,更好地服务于患者。

(三亚市中医医院 吴年洁)

## 所有糖尿病患者都能服用消渴丸吗

糖尿病在中医中属于“消渴病”的范围,消渴丸是很多糖尿病患者都会选择的治疗药物。一般认为消渴丸是中药制作,可以安全使用。那么消渴丸适合所有糖尿病患者吗?下面我们一起来了解一下。

### 一、消渴丸的成分

消渴丸是由葛根、黄芪、玉米须、地黄、天花粉、南五味子、山药和格列本脲组成。

### 二、消渴丸适用于所有糖尿病患者吗?

消渴丸中格列本脲是西药成分,所以消渴丸是一种中西结合药剂。其中中药配伍能够养阴生津、清热润燥,适合多饮多食、身体倦怠乏力、烦热的糖尿病患者使用,也就是西医所说的2型糖尿病患者。西药成分格列本脲使消渴丸发挥降糖作用,这种成分主要依靠刺激胰岛素 $\beta$ 细胞来分泌胰岛素进行降糖,所以对胰岛素功能障碍的患者不适用。

### 三、消渴丸的服用方法和剂量

消渴丸具有一定的副作用,包括低血糖反应、轻度恶心呕吐、脱发等,所以一定要按照药物说明书和医生叮嘱用药。

第一,在初期服用5粒/次,每日3次,后期服用时最大剂量每次不能超过10粒。第二,此药物需要在餐前半小时服用,使药物浓度高峰和血糖浓度高峰对应,发挥最佳的降糖效果。格列本脲的降糖效果好,而且能够持续很长时间,所以服药后半小时需要及时用餐,避免出现低血糖反应。

第三,年龄超过65岁的老年糖尿病

患者需要慎用。在用药的过程中需要严密监测自身的血糖波动,如果出现不良反应需要暂停药物。

### 四、消渴丸的服用要点

第一,消渴丸不能和其他磺胺类药物合用,否则很容易导致低血糖,而且对肾脏的毒副作用也比较大。

第二,消渴丸与肾上腺皮质激素、肾上腺素、苯妥英钠、甲状腺素等联用,能够增加血糖,所以需要增加消渴丸的剂量。

第三,与 $\beta$ 受体阻滞剂联用,有低血糖的风险。

第四,与氯霉素、胰岛素、水杨酸盐、胍乙啶、单胺氧化酶抑制剂、丙磺舒等联用会增加低血糖的风险。

第五,与香豆素类抗凝剂联用需要调节两种药物剂量。

第六,服用消渴丸患者需要戒酒,否则会引起腹部绞痛、恶心呕吐和面部潮红等症状。

第七,在服用消渴丸之前以及服药期间需要定期到专业的机构检测血糖、尿糖、尿蛋白和肝肾功能,而且还需要进行眼科检查。

第八,服用药物,不慎出现低血糖反应时,可以及时补充葡萄糖、果汁或者糖水。

小结 消渴丸是治疗2型糖尿病的有效药物,并不适用于所有糖尿病患者,所以糖尿病患者应该谨慎使用。掌握消渴丸的适应症、禁忌症以及不良反应,提高用药安全。(海南西部中心医院 蓝燕)

## 什么是血糖,正常血糖范围是多少,糖尿病患者如何监测血糖?

血糖是人体健康的关键指标之一,在糖尿病患者的管理中尤为重要。以下将介绍血糖的定义和正常范围,并详细解释糖尿病患者应该如何进行血糖监测,以提高他们对血糖管理的认识和能力。

### 一、血糖的定义

血糖是指血液中的葡萄糖含量,是人体维持正常生理功能所必需的能量物质。葡萄糖通过食物消化吸收后进入血液循环中,然后通过胰岛素的调节进入细胞内供能。

### 二、正常血糖范围

空腹血糖:在早餐前8小时内未进食,血

糖检测结果称为空腹血糖。正常成年人的空腹血糖范围为3.9-6.0毫摩尔/升,6.1-6.9毫摩尔/升为空腹血糖受损。

餐后血糖:即进餐后2小时内的血糖水平。正常成年人的餐后血糖范围应小于7.8毫摩尔/升,7.8-11.0摩尔/升为糖耐量减退。

### 三、糖尿病患者的血糖监测方法

①血糖仪:糖尿病患者可以使用便携式血糖仪进行家庭血糖监测。操作简便,只需在指尖采集一滴血液,放置在血糖试纸上,再将试纸插入血糖仪中,即可得到血糖数值。

②监测频率:根据医生指导和个体状况,

糖尿病患者通常需要进行多次血糖监测,包括餐前血糖、餐后血糖、睡前血糖、夜间血糖等。

③数据记录:患者应将每次测得的血糖数值、测量时间和情境(如是否进食、运动等)记录下来,形成血糖日记。这些记录能帮助医生了解病情、调整治疗方案,并为患者提供更好的自我管理和控制参考。

④饮食管理:合理控制饮食是糖尿病患者管理血糖的重要环节。根据医生和营养师的指导,控制碳水化合物摄入量、分配餐次、选择低糖食物等,有助于提高血糖控制效果。

⑤运动与药物治疗:适度的体育锻炼对

糖尿病患者控制血糖起到积极作用。此外,根据病情和血糖控制情况,医生可能会开具药物治疗方案,包括口服药物或胰岛素注射药物。患者需遵医嘱使用药物,并密切关注药物的作用和副作用。

总结起来,血糖管理对于糖尿病患者来说至关重要。通过血糖监测,患者可以及时了解自身的血糖状况,从而作出相应的调整和干预。掌握血糖监测方法、记录血糖数据、合理饮食管理和遵循医生的指导,有助于患者更好地管理血糖,提高生活质量。

(海口市中医医院 邓海燕)