

糖尿病并发症的早期干预

提到糖尿病，很多人第一反应就是“控制血糖”，认为只要血糖仪上的数值在正常范围，就可以高枕无忧。但实际上，糖尿病是一种全身性代谢疾病，其管理远不止“控糖”这么简单。长期血糖波动或控制不佳，会像“温水煮青蛙”一样，悄悄损伤身体的血管、神经、器官等多个系统，进而引发多种并发症，严重时甚至会导致残疾甚至危及生命。因此，了解糖尿病常见并发症的类型，掌握提前预防的方法，对每一位糖尿病患者健康管理都至关重要。

控糖是基础，但不是全部

控制血糖是糖尿病管理的核心，但不能仅停留在“降血糖”层面。

1. 控糖的意义：稳定的血糖能减少高血糖对血管、神经的直接损伤，是预防并发症的前提。若血糖长期忽高忽低，即使单次检测数值正常，也可能埋下并发症的隐患。

2. 为何需要兼顾其他：糖尿病患者常伴随血压、血脂异常，这些因素会与高血糖“协同作用”，加速血管病变。此外，体重、生活习惯等也会影响并发症的发生风险，因此管理糖尿病需要“多维度发力”，而非只盯着血糖仪。

常见并发症需提前警惕

糖尿病会在不知不觉中侵蚀血管、神经和器官，引发多种并发症，涉及多个器官系统。早期症状可能

不明显，需细心观察。

1. 眼部并发症：高血糖会损伤眼底血管，可能导致视力模糊、视物变形，严重时甚至失明。早期可能仅表现为眼底出血或渗出，若不及时干预，病情会逐渐加重。

2. 肾脏并发症：肾脏是过滤血液的重要器官，长期高血糖会破坏肾脏的滤过功能，导致蛋白质漏入尿液(蛋白尿)。初期可能无明显不适，随着病情进展，可能出现水肿、乏力，最终可能发展为肾功能衰竭。

3. 神经并发症：神经损伤多表现为手脚麻木、刺痛、感觉减退，比如走路时像踩在棉花上，或接触热水时感觉不到烫。严重时可能影响肢体活动，甚至出现足部溃瘍(糖尿病足)。

4. 心血管并发症：高血糖会损伤心血管血管壁，增加冠心病、脑卒中等疾病的风险。患者可能出现胸痛、胸闷、头晕等症状，这些症状往往比普通入更隐匿，需格外留意。

预防并发症从这几方面入手

预防糖尿病并发症，需要将管理融入日常生活，形成长期习惯。

1. 全面控制代谢指标：除了血糖，还需定期监测血压、血脂，将这些指标控制在医生建议的范围内；若存在肥胖或超重，通过合理饮食和运动减轻体重，减少身体代谢负担。

2. 坚持科学饮食与运动：饮食上避免高糖、高油、

高盐食物，多吃蔬菜、全谷物和优质蛋白质，规律进餐，避免暴饮暴食；选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳、游泳等，每周坚持一定次数的运动，既能帮助控糖，又能改善血液循环。

3. 定期做并发症筛查：每年进行眼底检查，排查眼部病变；定期检测尿蛋白和肾功能，早期发现肾脏问题；关注手脚感觉变化，定期做神经功能评估；定期检查心血管相关指标，如心电图、血管超声等，防范心血管疾病风险。

4. 重视足部护理：每天检查双脚，查看是否有伤口、红肿、水疱，若发现异常及时处处理；选择宽松、透气的鞋袜，避免穿过紧的鞋子挤压脚部；洗脚时控制水温，避免烫伤，洗完后擦干双脚，尤其是脚趾缝。

出现这些信号应及时就医

若日常生活中出现以下症状，可能是并发症的早期提示，需及时就医：视力突然下降；眼前出现黑影或视物变形；双脚麻木、刺痛加重，或出现不明原因的伤口且难以愈合；下肢水肿、尿量明显减少或增多；频繁出现胸痛、胸闷、头晕，尤其是活动后症状加重。

糖尿病的管理是一场“持久战”，控糖是基础，但预防并发症才是最终目标。患者不能只关注血糖数值，而要从饮食、运动、定期筛查等多方面入手，全面管理身体状况。只要坚持科学的管理方法，提前防范并发症，就能有效减少并发症带来的危害，保持良好的生活质量。记住，糖尿病并不可怕，可怕的是忽视并发症的预防，只有积极行动、科学应对，才能更好地守护自己的健康，远离并发症的困扰。

(长丰县双凤工业区医院 王彩琴)

揭秘手术器械的“重生”之旅

员戴着放大镜或使用显微镜，一件件仔细查看。有的刀片要看是否卷刃，有的镊子要看是否对齐，有的器械要看关节是否灵活。哪怕有一点小毛病，也会影响手术的准确度。如果发现损坏，就送去修理或报废。想象一下，如果外科医生使用的剪刀钝了，缝合时就会很困难。如果镊子不能紧紧夹住组织，就可能会加大手术的风险。所以，这一步既是质量把关，又是安全屏障。

包装：细节中的学问

检查完之后，器械就要开始包装。很多人以为包装就是把器械装进袋子里封起来，其实没那么简单，包装要考虑到器械的用途、数量、材质，还要保证灭菌时蒸汽或气体能渗透进去。最常见的方式是一整套手术用的器械放在一起，用专门的棉布或无纺布双层包裹，外面贴个指示标签。这个标签经过灭菌之后会变色，成为证明器械是否真的被灭菌过的“见证人”。包装不是为了好看，而是为了让手术室的护士们能够快速取用，让整个过程有条不紊。手术室里时间就是生命，器械如果分类得当，标注得清楚，就能在关键时刻为医生省下几秒钟宝贵的时间。

灭菌：“重生”的关键一跃

器械包装好后，就要真正开始灭菌——“重生”。最常见的是高压蒸汽灭菌，也就是大家熟悉的“高压锅”。在超过100℃的环境下，细菌、病毒、真菌等微生物都无处遁形。对于怕高温的器械，还有环氧乙烷气体灭菌、低温等离子灭菌等方法，既能杀灭病原体，又不会对器械造成损伤。灭菌不是一次性操作，还需进行监测和验证。中心会有生物或

化学监测工具，来检测温度、压力、时间是否达标。只有当这些都达标了，器械才算真正完成了“蜕变”。

储存与配送

灭菌后的器械送进储存区，环境需干燥、洁净，防止二次污染。工作人员会依据手术计划，事先把不同科室、不同类型的器械准备好。等到下次手术时，这些器械会被整齐地摆在手术台旁边，静静地等待再次发挥作用。这就像是一个轮回，器械从手术室来到消毒供应中心，在清洗、检查、包装、灭菌、储存过程中完成“重生”，然后再回到手术室，继续守护着患者的生命。

隐形的守护者

消毒供应中心的工作远离聚光灯，也几乎从不出现在影视剧里，但是它的存在却是不可忽视的。每一台手术成功的背后，都有这样一群人在默默地付出。他们不会与患者进行直接沟通，却会在每一把器械上倾注自己的心血；他们不会站在手术台上掌控全场，却会在幕后守住安全的底线。也许正是因为有了消毒供应中心的存在，医生才能全心全意施展医术，患者才能安心接受治疗，器械的“重生”不仅仅是技术的体现，更是对生命的敬畏。

消毒供应中心，就像是医院里的“炼金炉”，让手术器械一次次完成从旧到新的蜕变，让冰冷的钢铁散发出守护生命的光芒，让看似平凡的流程凝聚成对患者安全最坚定的守护。下一次再听到“手术”这个词时，不妨想想那些幕后英雄们，他们用双手守护着生命的起点。

(淮南新华医疗集团新华医院消毒供应中心 郑伟)

睡眠不好，这是现代人普遍存在的问题。由于生活节奏变快，压力增大，越来越多的人开始抱怨自己睡不着。也许你曾经尝试过数羊、喝牛奶、变换睡姿之类的方法，但是这些做法似乎并没有真正改变什么。你是否想过，睡眠问题也许与大脑的“开关”失灵有关？

睡眠不像关掉电源那么轻松，它涉及到大脑里的众多复杂机制。大脑里的睡眠调节中枢掌控着我们什么时候睡、什么时候醒，而这些调节机制往往会被许多因素所影响。一旦出现问题，就会引发失眠、睡眠质量差等现象。今天就详细探究一下，为什么有的人睡不好觉，怎样才能修复大脑的“开关”，让睡眠变得正常。

大脑中的睡眠“开关”

睡眠是我们每天必须要做的，而大脑中的睡眠“开关”并不是一个物理的按钮，而是大脑中一系列复杂的神经机制，在恰当的时刻告诉我们该睡觉了，什么时候该起床了。大脑中有一部分区域叫作“睡眠-觉醒系统”，这个系统就像是一个指挥官，指挥着我们的身体该休息还是该活动。在这之中有两个重要的区域，叫作“下丘脑”和“脑干”。下丘脑中的“生物钟”会根据外界环境的光照、温度等变化来调整我们睡觉和醒来的时刻。而脑干负责发出“休息”的信号，控制我们是否清醒。如果控制睡眠的机制出现问题，就会出现“开关失灵”的情况，造成失眠等问题。就像有些人的生物钟会出错，在不合适的时候睡觉或者起床。脑干发出的信号也可能会受到压力、焦虑等因素影响，导致我们的睡眠质量下降。

睡眠问题的根源

当你安然躺在被窝里，眼睛盯着天花板，翻来覆去，脑子里想着明天的工作、孩子的学习、生活的点点滴滴，这个时候你就会明白大脑里的“开关”是怎么回事。焦虑、压力、不好的生活习惯，都会让大脑在不该兴奋的时候兴奋起来，影响睡眠。

一、心理因素

现代社会竞争激烈，工作、生活压力大，大脑一直处于紧张、焦虑的状态，使神经无法及时放松，影响睡眠质量及时间。

二、生物钟紊乱

人的生物钟是由大脑下丘脑里的一个小小区域掌控的，它依照外界的光亮和温度来调节我们的睡眠时间。可是，在现代社会里，人工照明和晚上活动增多，很多人都会打乱生物钟，干扰正常的睡眠。

三、不良习惯

很多人晚上爱喝含咖啡因的饮料，或者晚上吃得过饱，这些都会影响大脑的“睡眠开关”。经常玩手机、电脑等电子设备，蓝光也会干扰褪黑激素的分泌，让人难以入睡。

四、环境因素

噪音、光线太亮或者太暗，床铺不舒服这些环境上的原因，也会干扰到我们的睡眠；大脑很容易受到周围环境的影响，特别是刚入睡的时候。

如何修复大脑“开关”

调整作息时时间：每天保持规律的作息时时间，尽量在同一时时间上床睡觉，早上在同一时时间起床，帮助生物钟恢复，避免生物钟紊乱影响睡眠。养成固定的作息时时间，对促进良好的睡眠至关重要。

减少心理压力：白天的工作和生活压力很容易影响到晚上的睡眠，所以，保持一个轻松的心态，适当放松自己是十分必要的。高强度的工作压力、家庭琐事或个人困扰都会让人感到焦虑，进而影响入睡。为了减少这些影响，可以尝试做些轻松的活动，帮助大脑从白天的忙碌中释放压力，使其进入放松状态，为更好入睡创造条件。

创造良好的睡眠环境：保证卧室的安静、黑暗和适宜的温度。床铺舒适。不要在床上做其他事情(比如看手机、工作等)。如果噪音是个问题，可用耳塞或白噪音机。

控制饮食：晚餐不宜过饱，不吃刺激性食物，如咖啡、巧克力等，睡前两小时不喝含咖啡因的饮料，以免刺激大脑。

减少电子设备使用：睡前一小时不要使用手机、电脑等电子产品，这些产品发出的蓝光会影响褪黑激素的分泌，让你难以入睡。

锻炼身体：多活动身体，可以释放体内多余能量，还可以帮助我们减压，改善睡眠质量。不过千万不能在临睡前剧烈运动，否则会让我们的的大脑变得兴奋，反而难以入睡。

避免午睡过长：长时间午睡影响夜间睡眠质量，疲倦时建议小憩20-30分钟为宜。

大脑的“开关”，是控制我们睡眠的“开关”。正常情况下，我们都是由大脑精准地控制着睡眠。大脑的“开关”一旦出现问题，我们的睡眠质量就会下降。通过调整作息时时间、减轻心理压力、改善睡眠环境等，我们可以帮助大脑恢复正常休息状态，获得良好的睡眠质量。

睡眠不是可有可无的奢侈品，它是维持我们身体健康必需的条件，只有足够的睡眠，我们的大脑和身体才会真正地放松、为新的一天蓄满能量。所以我们要重视睡眠，改变生活习惯，为大脑打开“开关”，睡个好觉，迎接每一天。

(阜阳市第五人民医院全科医学科 颜世琴)



——我们的节日——



2025.8.29
农历乙巳年七月初七