

治疗糖尿病足的“黄金搭档”

□周晨炜

糖尿病足是糖尿病的一种并发症，不少患者都深受其害，严重者可能需要截肢。

糖尿病足的发病原因

如果糖尿病患者的身体长时间处在高血糖状态，就会损害神经和血管。神经受到损害，患者的脚就没感觉了，哪怕受伤了自己都不知道。这时候，哪怕只是一个小伤口，都可能发展成大问题，导致溃疡、感染，严重的还会引起骨髓炎，让患者苦不堪言。

西医治疗糖尿病足的方法

控制血糖 血糖就像糖尿病足的“病根”，只有把血糖稳定在合适的范围内，才能避免高血糖继续伤

害神经和血管，给伤口康复创造良好的条件。

保证良好的血液循环 糖尿病足患者保证良好的脚部血液循环很关键。比如，前列地尔能把血管撑开，让血液能更顺利地流到脚部。如果血管病变严重，患者可以使用球囊扩张术、支架植入术等手段，疏通堵塞的血管，改善下肢缺血问题。

抗感染治疗 如果糖尿病患者脚部的伤口感染了，应尽快到医院就诊。这时候，医生会让患者使用抗生素治疗。医生会从患者伤口处取一点儿样本进行细菌培养，确定患者感染的是哪种细菌，再根据

药敏试验结果为患者选择合适的抗生素。

创面处理 对于糖尿病足患者的伤口，需要把伤口里的坏死组织进行清理。患者清创后，新的组织才能长出来。现在临床中有很多新型敷料，如湿性愈合敷料，可以给伤口创造一个好的愈合环境，让伤口好得更快。

中医治疗糖尿病足的方法

中药内服 气阴两虚患者，可以用生脉饮合增液汤（加减）进行调理。湿热下注患者，可以使用四妙勇安汤祛除湿热。

中药外洗 中药外洗是用金银花、黄柏、苦参、大黄等中药煎水泡

脚，具有清热解毒、燥湿化痰的功效。糖尿病患者进行中药外洗，可以预防感染。如果脚部受伤，中药外洗不仅能帮助患者清洁伤口、促进血液循环、减轻炎症、缓解疼痛，还能促进伤口愈合。

针灸推拿 针灸对糖尿病患者也有帮助。足三里穴、三阴交穴、阳陵泉穴等穴位，就像身体里的“开关”。针刺这些穴位，可以调节气血在经络里的流动，促进下肢的血液循环。推拿，能让脚部气血顺畅，缓解肌肉紧张。

穴位贴敷 就是把中药做成膏药贴在特定的穴位上。温阳通络、活血化痰的中药，能帮助患者改善

血液循环，减轻疼痛。

中西医结合治疗糖尿病足优势明显

西医在控制血糖、改善血液循环和抗感染方面有优势，就像一支专业的“先锋队”，能帮助患者快速解决一些紧急问题；中医可以从整体上帮助患者调理身体，弥补西医的不足。

总之，中西医结合治疗糖尿病足，就像一对“黄金搭档”。西医的治疗方法与中医的整体观念和特色疗法结合起来，给糖尿病患者带来了希望。

（作者供职于上海交通大学医学院附属松江医院放射科）

疫苗接种：守护健康的防线

□李维凯

每个人都接种过疫苗，并且大多数人一生中会接种不同类型的疫苗。疫苗接种，是预防疾病、保障健康的重要方法。本文主要介绍计划免疫的相关知识，旨在增强公众对疫苗接种的认识及信心，从而使其更好地成为守护人们健康的防线。

疫苗接种的重要性

在预防传染病的手段中，疫苗接种是经济且有效的方法。人体接种疫苗后，可以刺激免疫系统，使人体产生针对特定病原体的抗体及记忆细胞，使人体在未来一段时间内遇到相同病原体时，能快速识别并消灭，以免疾病发生。大多数群体接种相关疫苗之后，可以对某些疾病形成群体免疫屏障。此时，即使有个别未接种者或者接种后没有产生足够抗体者，也可以因周围群体形成的免疫屏障而降低

疾病感染的风险，对一些流行性传染病的传播能够起到有效的阻断作用。

疫苗接种的工作原理

对自然感染的过程进行模拟是疫苗接种的核心，这比实际感染更加安全和温和。疫苗可能包含病原体的某一部分、灭活的病原体、经基因改造且难以引起严重疾病的病原体等。人体在接种疫苗之后，免疫系统会对这些“入侵者”进行识别，并开始产生复杂的免疫反应，其中包括产生记忆B细胞、T细胞、抗体等。这些记忆细胞，可

以长期存在于人体内。抗体，可以在短期内对病原体进行中和。一段时间后，人体若再次受到相同病原体侵袭，就会迅速启动免疫反应，为人体提供有效的保护。

疫苗接种的发展历程

早在我国古代就有疫苗应用的场景，当时古人为了预防天花，使用人痘接种法，这是最早的疫苗接种应用实践。18世纪末期，英国学者发明了牛痘接种法，使天花的死亡率明显降低，这也是现代疫苗应用的先河。

随着免疫学、微生物学的不断

发展，疫苗的种类及技术也得到了快速发展，从最开始的灭活疫苗、减毒活疫苗，直至后来的基因工程疫苗等，都是人类使用疫苗对抗传染病的重要发展与体现。

疫苗接种面临的挑战

虽然疫苗接种取得了很大的成功，人们也普遍接受了定期接种疫苗来预防疾病的方式，但是疫苗接种目前依旧存在许多挑战。比如，人们对疫苗的安全性存在误解，并造成了错误的信息传播，导致有些地区疫苗接种率呈下降的趋势，对群体免疫带来了很大影

响。随着一些新型病原体的出现，对现有疫苗的有效性带来了极大挑战，需要科研人员对疫苗进行调整及优化。

总之，疫苗接种不仅对预防疾病很重要，未来还是保护人们身体健康及维护社会稳定的重要一环。只有不断提升公众对计划免疫的认识及接受度，解决当前疫苗接种中存在的问题，才能构建更加坚固的健康防线，抵御疾病，保护人们的健康。

（作者供职于山东省淄博市淄川区中医院）

心衰患者护理措施

□杨珍

心力衰竭(简称心衰)，是一种心脏功能减退性疾病，造成心脏难以正常泵出足够的血液，不能满足身体需求。心衰患者只有进行综合治疗及科学护理，才能保障生命安全，提高生活质量。本文主要介绍心衰患者的康复及护理措施，旨在帮助心衰患者减轻疾病带来的困扰。

饮食调理

饮食调整，是心衰患者康复的重要一环。患者需要遵循低脂、低糖、低盐、高蛋白及高维生素的饮食原则。

心衰患者每天盐的摄入量应控制在5克以下，以减轻水钠潴留，避免水肿及加重心脏的负担。因此，患者应避免摄入腌制等高盐食物；限制胆固醇及脂肪的摄入量，避免摄入动物内脏、油炸食物等，以免导致血脂升高，加重心脏

的负担。

患者应适量摄入优质蛋白质，如鱼类、瘦肉、豆类、蛋类等；同时，还需要多吃新鲜的水果及蔬菜，以补充身体所需的维生素和矿物质，提高免疫力。

需要注意的是，患者应避免暴饮暴食，以少食多餐为原则，以降低胃肠道的负担。

适度运动

坚持适度运动，可以提高心衰患者的心肺功能及生活质量。心衰患者的病情稳定之后，可以根据医生建议，进行适度运动。

在运动时，患者要注意运动方式、运动强度，对心率、血压进行监测。患者可以选择散步、慢跑、瑜伽、打太极拳等运动方式。运动强度，则根据患者的身体素质来确定，以不引起身体疲劳及呼吸困难为原则。运动时间，可以根据患者的身体适应情况逐渐增加，比如开始为每次10分钟~15分钟，之后可以逐渐延长至30分钟左右。在运动过程中监测心率和血压，可以帮助患者及时发现异常；如有不适，应立即停止运动并休息，情况严重者需要立即就医。

保持良好的心态

心衰患者由于长期受到疾病的困扰，逐渐产生焦虑、抑郁等不良情绪。这些不良情绪，可能对患者的治疗效果及生活质量带来影响。因此，心衰患者应保持积极的心态。首先，患者应正确认识疾病，保持乐观的心态，积极配合医生治疗；其次，家属需要给予患者更多的关心与支持，鼓励患者多参加一些社交活动，培养兴趣爱好，以分散对疾病的注意力，从而缓解心理压力；最后，如有必要，患者可以寻求专业心理医生的帮助。

定期复查

心衰患者应定期复查，以便及时发现病情变化，调整治疗方案。复查项目包括心脏超声、心电图、血液检查等。医生会根据复查结果，评估患者的心脏功能及治疗效果，调整治疗方案。在日常生活中，患者应留意自身健康状况，如果出现异常情况，如水肿、心悸、呼吸困难加重等，需要及时到医院就诊。

预防感染

心衰患者预防感染，可以避免病情加重。患者应保持良好个人卫生，勤洗手及换衣物；避免去人员密集的场所，尤其是流感高发时期；如果出现发热、感冒等症状，需要及时治疗，以免加重心脏的负担。

（作者供职于山东省济南起步区孙耿街道办事处社区卫生服务站）

冬季血液透析患者如何科学护理

□王娜

随着寒冬来临，气温逐步下降，免疫力低下的患者可能会由于受寒而引发各种疾病。每一个冬天的来临，对血液透析患者都是一次巨大的挑战。

为什么这么说呢？在冬季，血液透析患者可能需要面临多种危险状况。由于冬季气温较低，人体血管收缩，导致血压升高，这对于血液透析患者来说是一个额外的负担。此外，寒冷的天气还可能引发心血管疾病，如心肌梗死和脑卒中等。对于血液透析患者而言，由于肾脏功能已经受损，无法有效调节体液平衡。在冬季，血液透析患者容易

出现水、电解质紊乱，如低钠血症和高钾血症。这些疾病可能对他们的健康造成严重影响。因此，在冬季，血液透析患者需要做好全面的护理工作。血液透析患者应注意以下几个方面，采取科学的护理措施，维护身体健康。

内瘘部位皮肤护理 血液透析患者需要注意内瘘部位皮肤的护理。由于内瘘是血液透析治疗的重要通道，保持其通畅非常重要。在冬季，皮肤干燥容易导致瘙痒和皲裂，可能会影响内瘘的正常使用。因此，患者应该避免使用刺激性强的肥皂和洗涤剂；同时，保持皮肤湿

润，可以使用温和的保湿产品。此外，患者应定期检查和清洁内瘘部位，避免感染。

冬季体温护理 在冬季，血液透析患者需要特别注意保暖。由于血液透析患者在透析过程中会丢失大量热量，加上冬季气温较低，很容易导致体温下降。因此，患者应注意保暖，尤其是在透析过程中和透析结束后。患者应穿着保暖的衣物，避免受凉，保持室内温度适宜。在透析过程中，患者可以使用暖水袋或电热毯等保暖设备，以维持正常的体温。

血管通路护理 血管通路是血

液透析患者赖以生存的“生命线”，因此，患者维护好血管通路非常重要。在冬季，由于气温较低，血管收缩，血液循环速度减慢，可能会影响血管通路的通畅性。因此，在冬季，血液透析患者需要特别注意血管通路的护理。患者应定期检查血管通路，及时发现并处理问题；如果发现血管通路出现红肿、疼痛、渗血或其他异常情况，应立即就医。在日常生活中，患者应避免对血管通路造成压迫或损伤。

冬季控水护理 在冬季，血液透析患者需要控制水分的摄入量。由于血液透析患者的肾脏功能受损，无法有效排除体内多余的水分。因此，在冬季，患者容易出现水、电解质紊乱。为了维持体内水分平衡，患者应该遵循医生建议，严格控制每天的饮水量，以促进身体水分代谢。

饮食护理 饮食也是血液透析患者冬季护理的重要方面。由于肾脏功能受损，血液透析患者应避免摄入过多的水和盐，以免加重肾脏的负担。同时，患者饮食应保证营养均衡，摄入足够的蛋白质和维生素，以维持身体的需求。

（作者供职于河南省鹤壁市中医院血液室）

无法有效排除体内多余的水分。因此，在冬季，患者容易出现水、电解质紊乱。为了维持体内水分平衡，患者应该遵循医生建议，严格控制每天的饮水量，以促进身体水分代谢。

饮食护理 饮食也是血液透析患者冬季护理的重要方面。由于肾脏功能受损，血液透析患者应避免摄入过多的水和盐，以免加重肾脏的负担。同时，患者饮食应保证营养均衡，摄入足够的蛋白质和维生素，以维持身体的需求。

（作者供职于河南省鹤壁市中医院血液室）

随着医学的发展，抗菌药物在儿童感染性疾病治疗中发挥了重要作用，但是不合理使用抗菌药物也带来了不少问题。

儿童使用抗菌药物的特殊性

儿童不是缩小版的成年人，他们的生理结构和功能尚未发育完全。比如，儿童肝脏的解毒功能和肾脏的排泄功能均较弱，这就意味着药物在体内的代谢过程与成年人不同。儿童使用抗菌药物时，如果剂量不当，可能会导致药物在体内蓄积，增加不良反应的风险。另外，儿童的免疫系统也处于不断发育和完善的进程中，过度使用抗菌药物可能会干扰其正常发展。

常见误区

自行用药 很多家长在孩子生病时，凭借经验给孩子使用抗菌药物。比如，孩子出现咳嗽、流鼻涕等症状，就给孩子吃抗生素。但是实际上，这些症状很可能是由病毒感染引起的，抗菌药物治疗病毒感染是无效的。

盲目追求高级别抗菌药物 有些家长认为，越新、越贵的抗菌药物效果越好。这是错误的观念。使用抗菌药物，应根据病菌的种类来选择。如果一开始就使用高级别的抗菌药物，会导致体内的细菌过早地接触强力的“敌人”，从而更容易产生耐药性。同时，高级别的抗菌药物往往伴随着更多不良反应。

合理使用抗菌药物

明确诊断 在使用抗菌药物之前，家长一定要明确孩子是否为细菌感染。医生会结合孩子的症状、体征以及实验室检查结果来综合判断。血常规、C反应蛋白等检查，可以辅助医生诊断细菌感染。如果孩子是病毒感染，如普通感冒、流感等，不需要使用抗菌药物，对症治疗即可。

选择合适的抗菌药物 不同类型的抗菌药物，针对的病菌也不同。比如，青霉素类，主要针对革兰阳性菌，如链球菌等；头孢菌素类，则对多种细菌有治疗作用。医生会根据病菌的种类，以及孩子的年龄、过敏史等因素来选择合适的抗菌药物。

正确的剂量和疗程 用药剂量要根据孩子的体重、年龄等准确计算。用药不足，可能无法彻底清除病菌，导致反复感染；用药过量，则会增加不良反应的风险。疗程也很关键，即使孩子的症状有所好转，也不能擅自停药。例如，治疗细菌性肺炎通常需要使用抗菌药物7天~10天，如果过早停药，可能会使病情反复。

注意不良反应 使用抗菌药物时，家长要密切关注孩子的反应。常见的不良反应包括胃肠道反应(如恶心、呕吐、腹泻等)、过敏反应(如皮疹、瘙痒等)，严重的可能会出现过敏性休克。如果孩子在用药过程中出现异常表现，家长应及时带孩子到医院就诊。

儿童抗菌药物的合理使用，需要家长和医生共同努力。家长要摒弃不合理的用药观念，遵循医生的建议，让抗菌药物在维护儿童健康中发挥积极的作用，避免因不合理用药带来的不良后果。

（作者供职于河南省灵宝市妇幼保健院药剂科）

哮喘的预防与护理

□陈海珠

哮喘是一种常见且可能危及生命的慢性呼吸系统疾病。该病以反复发作的喘息、气促、胸闷或咳嗽为主要表现。这些症状经常在夜间及凌晨发作或加重，患者可能自行缓解或经治疗后缓解。哮喘的发作与多种因素有关，包括遗传、空气污染、饮食、药物等。

预防措施

避免接触过敏原 过敏原是哮喘发作的重要诱因。对于具有过敏体质的哮喘患者，应尽量避免接触过敏原，如花粉、尘螨、动物皮毛、海鲜、坚果、药物等。此外，患者应尽量避免吸入烟雾、化学气雾剂、油漆等刺激性气体。对于已知的过敏原，患者可以采取适当的防护措施，如佩戴口罩、使用空气净化器等。

适度运动 坚持适度运动，如慢跑、游泳、打太极拳等，不仅有助于改善患者的心肺功能，还能增强免疫力，减少哮喘发作的频率。需要注意的是，患者运动前应咨询医生，选择合适的运动方式和强度，并在运动前使用预防性药物，以免运动诱发哮喘。

注意保暖 寒冷和干燥的天气，容易诱发哮喘。因此，在冬季，患者应及时增添衣物，避免受凉。同时，保持室内空气流通，维持适宜的湿度和温度，也有助于降低哮喘发作的风险。

护理措施

环境护理 哮喘患者的居住环境应保持清洁、舒适和空气流通。室内应避免摆放花草，不使用皮毛、羽绒等床上用品，以避免接触过敏原。同时，定期开窗通风，保持室内空气清新。

心理支持 哮喘是一种慢性疾病，病程长且易反复发作，容易给患者带来心理压力和焦虑情绪。因此，在护理过程中，家属应给予患者充分的心理支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。

儿童抗菌药物的合理使用

□李苏娟

随着医学的发展，抗菌药物在儿童感染性疾病治疗中发挥了重要作用，但是不合理使用抗菌药物也带来了不少问题。

儿童不是缩小版的成年人，他们的生理结构和功能尚未发育完全。比如，儿童肝脏的解毒功能和肾脏的排泄功能均较弱，这就意味着药物在体内的代谢过程与成年人不同。儿童使用抗菌药物时，如果剂量不当，可能会导致药物在体内蓄积，增加不良反应的风险。另外，儿童的免疫系统也处于不断发育和完善的进程中，过度使用抗菌药物可能会干扰其正常发展。

自行用药 很多家长在孩子生病时，凭借经验给孩子使用抗菌药物。比如，孩子出现咳嗽、流鼻涕等症状，就给孩子吃抗生素。但是实际上，这些症状很可能是由病毒感染引起的，抗菌药物治疗病毒感染是无效的。

盲目追求高级别抗菌药物 有些家长认为，越新、越贵的抗菌药物效果越好。这是错误的观念。使用抗菌药物，应根据病菌的种类来选择。如果一开始就使用高级别的抗菌药物，会导致体内的细菌过早地接触强力的“敌人”，从而更容易产生耐药性。同时，高级别的抗菌药物往往伴随着更多不良反应。

合理使用抗菌药物 明确诊断 在使用抗菌药物之前，家长一定要明确孩子是否为细菌感染。医生会结合孩子的症状、体征以及实验室检查结果来综合判断。血常规、C反应蛋白等检查，可以辅助医生诊断细菌感染。如果孩子是病毒感染，如普通感冒、流感等，不需要使用抗菌药物，对症治疗即可。

选择合适的抗菌药物 不同类型的抗菌药物，针对的病菌也不同。比如，青霉素类，主要针对革兰阳性菌，如链球菌等；头孢菌素类，则对多种细菌有治疗作用。医生会根据病菌的种类，以及孩子的年龄、过敏史等因素来选择合适的抗菌药物。

正确的剂量和疗程 用药剂量要根据孩子的体重、年龄等准确计算。用药不足，可能无法彻底清除病菌，导致反复感染；用药过量，则会增加不良反应的风险。疗程也很关键，即使孩子的症状有所好转，也不能擅自停药。例如，治疗细菌性肺炎通常需要使用抗菌药物7天~10天，如果过早停药，可能会使病情反复。

注意不良反应 使用抗菌药物时，家长要密切关注孩子的反应。常见的不良反应包括胃肠道反应(如恶心、呕吐、腹泻等)、过敏反应(如皮疹、瘙痒等)，严重的可能会出现过敏性休克。如果孩子在用药过程中出现异常表现，家长应及时带孩子到医院就诊。

儿童抗菌药物的合理使用，需要家长和医生共同努力。家长要摒弃不合理的用药观念，遵循医生的建议，让抗菌药物在维护儿童健康中发挥积极的作用，避免因不合理用药带来的不良后果。

（作者供职于河南省灵宝市妇幼保健院药剂科）

护理失能老人常见误区

□董潇

随着人口老龄化加剧，失能老人的护理问题日益成为社会关注的焦点。正确的护理方法，不仅能提升老人的生活质量，还能减轻家属的心理和经济负担。然而，在护理过程中，许多家庭常常陷入一些误区。本文主要揭示这些误区，并提供正确的护理方法。

常见误区一：过度依赖医疗设备和药物

一些家属在照顾失能老人时，往往过度依赖医疗设备和药物，认为这些是解决问题的关键。然而，过度使用医疗设备和药物，不仅可能增加老人的身体负担，还可能引发副作用。

正确方法 虽然医疗设备和药物在特定情况下是必要的，但是日常护理和康复锻炼更重要。例如，坚持合理饮食、适度运动，给予老人良好的心理支持等，可以增强老人的体质，降低疾病的发病风险。

常见误区二：忽视老人的情感需求

失能老人由于身体原因，往往行动不便，与外界的交流减少，容易产生孤独感和被忽视感。在护理过程中，家属往往只关注老人的身体健康，忽视了他们的情感需求。

正确方法 家属应给予老人足够的关爱和陪伴，多与他们交流，了解他们的想法和需求。家属可

以选择读书、听音乐、看电视等方式，丰富老人的精神生活，减轻老人的孤独感。同时，鼓励老人与亲朋好友保持联系，增加社交活动，这样有助于提高老人的生活质量。

常见误区三：不正确的翻身和清洁方法

长期卧床的老人，需要定期翻身和清洁，以防止压疮和感染。然而，一些家属在翻身和清洁过程中方法不当，导致老人受伤或感染。

正确方法 在帮助老人翻身时，家属应遵循“轴性翻身”的原则，即保持老人身体轴线的一致性，避免扭曲和过度牵拉。清洁时，家属应使用温水和温和的清洁

剂，避免使用刺激性强的化学品。同时，家属应保持床单和衣物的清洁和干燥，定期更换床单和衣物，预防老人感染。

常见误区四：忽视康复锻炼的重要性

有些家属认为，失能老人已经无法进行康复锻炼。然而，康复锻炼对于提高老人的身体功能和自理能力具有重要意义。

正确方法 在医生指导下，根据老人的实际情况，制定个性化的康复方案。康复锻炼包括肢体活动、平衡训练、认知训练等，旨在帮助老人恢复或提高身体功能。家属应鼓励老人积极参与康复锻炼，

给予支持和帮助。

常见误区五：饮食安排不合理

有些家属在照顾老人时，根据自己的喜好或经验来安排饮食，忽视了老人的营养需求和消化能力。

正确方法 老人应以清淡、易消化的食物为主，保证营养均衡，避免摄入油腻、辛辣等刺激性食物；同时，根据老人的身体状况，合理摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。对于有特殊饮食需求的老人(如糖尿病、高血压病等疾病患者)，应在医生指导下进行饮食调整。

（作者供职于山东省济南市平阴县安城镇卫生院）

（作者供职于广东省中