

关于胰岛素注射的小知识您了解吗？

□管玲 庐江县人民医院内分泌科

听说打胰岛素会成瘾，是真的吗？打胰岛素不到半年，肚子上长了很多小硬疙瘩，是怎么回事呀？结合糖友们的的问题，本文和大家聊聊关于规范胰岛素注射的小知识。

胰岛素是胰腺β细胞分泌的激素，是人体内唯一能直接降低血糖的一种激素。当胰岛β细胞功能受损，不能分泌足够的胰岛素或者胰岛素作用减弱导致血液里的血糖含量越来越高。胰岛素是治疗糖尿病最有效的药物之一。所以，大家不用担心，打胰岛素是不会成瘾的。

为什么有的糖友使用的胰岛素笔打不完呢？经查看胰岛素笔本身没有问题，询问糖友注射方法后发现，糖友将胰岛素剂量旋到10，把针头扎进皮下，没有按注射键，错将回旋键当注射键又旋回去了，也就是说胰岛素根本没打进去，这才导致胰岛素用不完，血糖也越来越高。那么胰岛素笔打不出水又是怎么回事呢？是因为注射推杆没有和笔芯橡皮塞接触，相当于打了“空针”，当然无法注射出药液了。询问原因，原来是患者长期不更换针头，针头堵塞推不动，那就需要将笔芯取下查看一下。

如何避免胰岛素打不完和打

“空针”的现象呢？首先，糖友们要掌握正确的注射方法，知晓一支胰岛素笔大概使用时长。一般来说，一支胰岛素笔芯300个单位，如果早晚各打10个单位，那么一支笔可以使用两周，平时还要注意监测血糖，一旦有异常就要查找胰岛素注射是否存在问题。在注射胰岛素安装针头前，先确认一下胰岛素笔推杆与笔芯橡皮活塞是否接触好，剂量显示窗看到1以上的数字。安装针头后，先旋一个单位排气，直到见到一滴胰岛素在针尖上，再调到需要注射的剂量注射。平时不要輕易取下胰岛素笔芯，以免推杆回缩、打空针。每次注射前都要排气，确保针头通畅同时及时更换新的笔芯。

那么如何预防硬疙瘩呢？首先要扩大注射“地盘”，胰岛素注射的部位除了腹部(脐周2.5cm范围以外)，还有大腿上端前外侧、上臂外侧中三分之一处和臀部外上侧，扩大注射范围就不容易引起皮下硬结。其次，要打一针换个地方，打胰岛素时，一定要注意注射部位的规范轮换，避免一个月内重复注射在同一注射点上，注射前要检查注射部位有无

硬结等。如果有，要换地方打。反复在同一部位注射胰岛素容易出现皮下脂肪增生。

比如，将腹部注射部位分为四个等分区域(大腿或臀部可等分为两个等分区域)，每周使用一个等分区域并始终按顺时针方向轮换。任何部位注射时，连续两次注射应间隔至少1厘米或大约一个成人手指宽度的方式进行轮换，以避免组织损伤。另外正在使用中的胰岛素，放置30度以下室温保存即可，如放冰箱需提前半小时拿出来复温再注射，否则直接从冰箱拿出来的胰岛素温度较低，打到皮下会导致疼痛，也容易产生硬结。其次，针头选择也很重要。使用较短(4mm或5mm)的针头时，大部分糖友无需提起皮肤，可90°进针。使用较长(≥6mm)的针头时，需要捏皮或45°进针，否则容易注射到肌肉层。选择短针头，注射舒适感好，对皮肤损伤小，可减少脂肪增生发生。同时针头要做到一次性使用，有很多糖友舍不得更换针头，甚至一支笔芯才换一个针头，重复使用针头，增加疼痛感，容易断针，也增加了皮下硬结的发生率，所以建议针头一次性使用。

另外还需要注意的是：(1)注射胰岛素后，剂量窗显示“0”，拇指应持续按着注射键不动至少10秒后再拔针，以减少胰岛素漏液发生，确保注射剂量的准确性。如捏起皮肤注射，注射完毕应先拔出针头，再松捏皮。(2)对于预混胰岛素注射前要混匀，避免剧烈摇晃，否则会产生气泡，降低给药的准确性。(3)掌握胰岛素注射时间，速效胰岛素类似物和预混胰岛素类似物，宜在进餐前即刻注射；短效胰岛素和预混胰岛素，宜在餐前15分钟到30分钟注射；中效胰岛素，宜在睡前注射；长效胰岛素，应固定时间注射。避免注射疼痛，注射时，酒精消毒待干，避免在汗毛根部注射。注射笔和笔芯仅供一名患者使用，不可共用。注射后单手回套针帽后取下针头放在硬盒内，避免刺伤。(4)外出旅游时最好将胰岛素放在一个保温箱内，避免过冷、过热及反复振荡。乘坐飞机时，胰岛素应装入随身携带的包内，千万不可托运。

胰岛素注射技术掌握不到位是血糖不达标的原因之一，规范胰岛素注射，助力血糖达标。糖友们，关于胰岛素注射的小知识，您掌握了吗？

靶向药治疗肺癌的不良反、应对措施及其护理

□储小燕 中国人民解放军联勤保障部队第九〇一医院呼吸内科

肺癌是世界范围内最常见的恶性肿瘤之一，其发病率和死亡率持续上升。传统的治疗方法如手术、化疗和放疗在一定程度上可以控制肿瘤的生长和转移，但也伴随着许多不良反应，给患者带来了诸多困扰和痛苦。近年来，靶向药物的出现为肺癌患者带来了新的治疗希望。然而，靶向药物治疗肺癌同样存在一系列不良反应，对临床护理提出了更高的要求。本文将重点介绍靶向药物的不良反应的常见不良反应及相应的应对措施，旨在帮助医务人员更好地了解并应对这些不良反应，提供更全面、个体化的护理服务，以提高患者的治疗效果和生活质量。

二、靶向药物治疗的不良反

应和对应的护理措施

(一)不良皮肤反应和对应的护理措施

靶向药物治疗患者可能出现红斑、丘疹、瘙痒等症状。对此，患者应避免使用刺激性化妆品和香水，选择温和、无刺激的洗浴用品。此外还要避免暴晒阳光，尤其是在药物引起的皮疹期间，应穿着长袖衣物、帽子和使用防晒霜。时刻保持皮肤清洁，使用温和的洁肤产品，避免过度搓揉皮肤。

靶向药物治疗患者还可能出现严重的皮肤干燥情况，可能导致皮肤

皴裂、脱皮等。所以患者必须使用温和的保湿霜或乳液，以保持皮肤滋润。同时还应避免频繁洗手和长时间的浸泡，以免进一步加重皮肤干燥。遵医嘱每日摄入足够的饮水。

(二)消化道不良反和对应的护理措施

靶向药物治疗患者极容易出现消化道不良反应，其中，恶心和呕吐最为常见，因此，患者应坚持少食多餐，每次进食都要避免过饱或饥饿的状态。同时还要避免食用油腻、辛辣、刺激性食物，选择清淡饮食。如果有需要的话，可以咨询医生是否可以服用抗恶心和呕吐的药物。

靶向药物治疗患者还可能出现严重的腹泻、腹痛等不适感。所以患者需尽量避免食用高脂、高纤维食物，尽量选择易消化的食物，同时也要注意多喝水，保持身体水分平衡。如腹泻严重或持续时间较长，应严格遵循医生的建议和用药方案，及时与医生沟通和报告腹泻症状的变化。医生可能会根据具体情况调整药物剂量或给予其他治疗措施。

(三)疲劳反应和对应的护理措施

靶向药物治疗会对患者生理和心理造成影响，引发疲劳、无力和倦怠感，为此，患者首先要保持足够的休息和睡眠时间，保持良好的作息规

律。如果感到疲劳，可以适当增加休息时间，并在需要时进行午睡。同时，还要避免过度劳累和长时间的体力活动，合理安排日常生活和工作，避免过度消耗体力。此外，适度有氧运动可以改善身体状况和减轻疲劳感。但要根据个人情况选择适合的运动方式和强度，避免过度劳累。最后，与家人、朋友或专业心理咨询师交流，寻求情感支持和心理疏导。保持积极乐观的心态，有助于应对疲劳感。

通过对靶向药治疗肺癌的不良反及应对措施进行系统总结和分析，我们了解到靶向药物在肺癌治疗中的重要作用和优势。然而，靶向药物同样存在一系列不良反应，包括但不限于皮肤反应、胃肠道反应、疲劳反应等。针对这些不良反应，我们可以通过合理的护理措施和严密的监测来减轻患者的不适和痛苦，提高治疗的依从性和效果。在未来的研究中，我们需要进一步深入探索靶向药物治疗肺癌的副作用机制，开展个体化的护理研究，以更好地服务于肺癌患者的康复和生活质量提升。同时，医务人员也需要不断学习和更新相关知识，提高自身的专业素养和护理技能，为患者提供更安全、有效的护理服务。

带你全面了解种植牙知识

□冯琦 蚌埠市第一人民医院口腔科

种植牙过程是将人造牙根植入牙槽骨，并保证牙根与牙槽骨的紧密连接。我们可以在牙根之间放置一颗精美的陶瓷牙。如此一来，制作出来的人工牙不仅稳定，外形也十分漂亮，同时也非常坚硬，因此，它被认为是人类第三副牙齿。伦纳德博士于1952年首次植入牙齿的种植体，使得种植牙在全球范围内变得越来越成熟。尽管如此，仍有许多人对此并不十分熟悉，接下来，我们一起探讨一下种植牙的相关知识。

什么是种植牙

植入种植体到缺失的牙齿区域，就像做了一个人造的牙根，接着再对这个牙根做出修整。种植体的制作材料是纯钛或钛合金，它能与牙槽骨产生骨结合。换句话说，它们如同螺丝钉，牢牢地嵌入牙槽骨中，然而，真正的牙根则起到了修补烤瓷牙的作用。

种植牙有哪些优点

相对于传统的义齿，种植牙拥有许多优势。其美观真实，稳定性卓越，咀嚼效果甚至超越了传统的活动假牙。不必经常性地为不完整的牙齿修补，也能尽可能地保持患者口腔健康。可以减少假牙对口腔发音的影响。这

主要归功于其尺寸轻巧、清洁卫生；同时，它既不会受到寒冷的侵袭，也不会受到酸性的影响。

众所周知，通常的修复步骤是首先进行拔牙，然后等待拔牙区域的伤口恢复2个月到3个月后再进行镶牙。若是前牙，那么这个阶段的外观就无需再赘述了。一个塑料的暂时假牙，不仅不美观，对于佩戴者来说还有明显的异物感。所以，无论是由龋病引发的牙齿问题，或者因受到外部损害而必须拔掉牙齿，目前种植牙已经成为一种较为良好的选择。

种植治疗需要多长时间

通常，植入治疗可以被划分为三个主要步骤：术前准备、植入种植体手术以及修复种植义齿。

在进行植入种植治疗的预备阶段，需要执行全面的专业检测，例如：X光片、血液检测等。另外，我们还需要筹划和实施一系列种植治疗方案。时间需要数天。

一般来说，植入手术是在局部麻醉的情况下实施的。通常，手术需要数小时。在手术当天，患者需要在手术前保持正常的饮食习惯，而在手术后则需要食用软食和流质食物。在手术后，应遵循医生指示进行药物治疗和复查，同时要确保口腔卫生，7天至

10天后进行拆线。

一般来说，手术结束后的三周至六周内将进行矫正。首先，我们将实施二期矫正，接着启动模型的采集、制造义齿以及镶嵌牙齿等环节。一般来说，整个矫正过程大约需要2周至3周的时间。

种植牙可能会出现哪些问题

在极少数的情况下，种植体和骨的融合可能会受阻，从而引发种植牙的松动和脱落。若是种植区受到感染，有可能影响到其他地方，例如上颌窦。在进行下颌后区的植入手术时，可能会出现神经受损的情况。在进行植入手术之后，患者可能会遭受不同程度的疼痛、肿胀或者是青紫。

牙齿种植的术后护理

1、一般情况下，手术后都会接受抗生素的治疗。对于简单的手术(如果植入物的数量有限，手术时间较短，病人的身体状况也相对较好)，我们可以选择口服抗生素，但是对于复杂的手术来说，我们需要通过静脉注射抗生素来防止感染。

2、手术后的24小时里，请避免使用牙膏或者纯净的水洗脸，这样做会使得你的嘴巴更容易流血。然而，

在吃完饭后，你可以使用漱口水来清洁嘴巴，以避免口腔中的食物残余。手术后的2个小时，你就可以开始适当地喝水，注意避免吃得太凉或者太烫。

3、一般来说，手术结束后，病人只会轻度疼痛和不适，无需服用止痛药。但是，如果病人对疼痛过于敏感或者感觉某个区域有疼痛，那么在手术后的第一天就可以适度地服用止痛药。一般来说，手术24小时之后，病人就不会再有持久的疼痛感了。

4、因为病人的身体状况和手术流程各异，可能产生各种级别的手术副作用。某些病人的副作用相对较小，甚至没有任何不适感，而其他病人则可能出现局部肿胀和血块，这通常需要3天至5天的时间。

5、术后7天至10天应进行拆线，适时的拆线有助于防止局部感染。简而言之，掌握和理解有关种植牙的专业知识非常必要，它能够扩大我们的认知范围，并且该技术在医疗实践中有着巨大的使用潜力。



针灸治疗颈椎病有效果吗

□朱光明 天长市中医院康复科

颈椎病是当前较为常见的脊柱功能紊乱疾病，常见于上班族等职业人群。随着办公、生活方式改变，患有颈椎病的人群数量在迅速上升。再加上年轻人身体自我管理意识的提升，该群体对颈椎病的重视程度逐渐增高，寻找治疗方法在各类年轻人的社交平台中层出不穷，针灸治疗的热度也随之提升，将针灸运用于治疗颈椎病的研究和实践也不断增多。针灸治疗颈椎病有效果吗？本文将通过解释颈椎病的病因、症状、原理以及治疗方法等多个方面进行科普。

一、颈椎病的病因和症状

颈椎本身作为身体的重要支撑部分，在连接着躯干和头部的同时，又承担着头部的压力，支撑整个身体各项运动机能运转。因此长时间的不良姿势，以及不健康的运动方式等都会导致颈椎功能出现问题，进而产生颈椎病。尤其是当代年轻群体，承担着较为繁重的学习工作任务，由于长时间使用电脑、手机，加之长期办公学习生活中形成的错误坐姿、趴睡等习惯，更加易于增加颈椎病风险。从中医角度分析，颈椎病需从症状入手，颈椎病症状主要为上肢麻木、疼痛、活动受限等，因此将其归为颈痹之症。根据中医“不通则痛”，“不荣则痛”的概念为指导，因此可认定颈椎病病因在于气血阻滞，各类症状都源于气血不荣引起的筋脉拘急，并存在颈部经脉不通的情况。

二、针灸治疗颈椎病的原理

针灸本身是依托经络理论产生的实践行为。在进行治疗的过程中，针灸能刺激特定穴位调节身体气血流情况，保证自身状态平衡，并实现阴阳相济。现代研究也充分证明针灸能够促进血液循环，调节神经系统状态。各方面研究结果表明，针灸这项医疗技术潜力巨大，价值非凡。

三、针灸治疗颈椎病的方法

常见针灸治疗方法中，运用较多的有颈三针、颈五针、项八针等，经过相当数量的临床检验效果较为明显。在进行颈椎病治疗时，针灸一般会同时配合选择肩臂部穴位开展治疗。

造口患者居家护理指南

□倪建琴 六安市人民医院

造口俗称“挂粪袋”，是一种用来代替肛门功能的措施，这类病人也被称为“造口人”。由于造口术后容易发生各种并发症，会大大增加病人痛苦、经济负担，加之因身体外形发生变化，也会为其带来严重困扰，部分病人甚至对生活失去信心。因此，“造口人”作为特殊群体，需教会其居家护理措施，并为其提供更多的关爱和帮助。

造口即通过外科手术分离肠管，将肠管的一段引出到体表，形成一个开口，用于肠道或泌尿道排泄物的输出。造口袋是一种被佩戴在造口处的袋子，用于收集排泄物或其他需要排出体外的物质。在佩戴和更换造口袋时需要掌握以下方法和技巧：(1)卫生准备：使用洁净的双手和清洁的工具和物料，确保周围环境清洁。(2)选择合适的造口袋：根据具体情况和需要，选择合适的造口袋，有不同类型的造口袋可供选择，如固定式、一次性或可清洗的。(3)掌握正确的测量和剪裁技巧：根据造口尺寸，正确测量和剪裁造口袋的孔大小，以确保良好的密封和贴合性。(4)确保密封性：将造口袋贴合于造口周围，确保良好的密封性以防止排泄物泄漏。(5)确保排泄物的通畅排出：保持造口袋通畅，定期清空和更换袋子，防止过多积液和排泄物在袋子内积聚。(6)保持造口周围皮肤的健康：保持造口周围的皮肤清洁、干燥和健康，避免感染和皮肤损伤，注意及时清洁和更换造口袋。(7)管理气味：使用一些遮盖气味的产品，如气味控制剂或除臭袋等，并保持良好的通风和空气流动，以减少或消除气味的不适感。(8)定期复查：定期复查造口和造口袋的状况，包括记录造口的大小、颜色和排泄物的性状，注意是否有异常情况，及时处理可能出现的问题。

对于具有造口的病人，以下是一些日常生活的注意事项和居家护理指南：(1)日常清洁：保持造口周围的皮肤清洁、干燥和健康，每天用温水和温和的肥皂轻轻清洁造口周围的皮肤，然后用干净的毛巾轻轻擦干，避免使用刺激性的清洁剂或肥皂。(2)保持良好的饮食平衡，细嚼慢咽。回肠造

常见取穴位置在肩外俞穴、肩贞、曲池、阿是穴，有时也会通过增加背部肾俞穴、肝俞穴调节患者身体状态。由于中医治疗强调辨证施治，若患者颈椎病类型为痰湿阻络，有时也会添加足三里、丰隆进行针灸配合。一般进行针灸治疗时选择穴位直刺居多，通常情况下留针时间20分钟左右，一般治疗安排为每日1次，每周6次。但是需要结合患者症状轻重、身体反馈等具体情况进行调整，因此治疗方法因人而异。随着现代针灸技术不断完善，有时会有接受电针治疗的患者，同样效果可靠，疗效明显。

作为传统特色医疗技术，针灸本身具有独特的优势。在颈椎病治疗的过程中，针灸能够明显减轻患者肩颈的疼痛感，提升患者的治疗体验，帮助患者更顺利地地完成治疗。区别于药物治疗，针灸能够以较小的治疗副作用完成症状改善，不用担心药物过敏等限制。但是针灸同样存在局限。首先，针灸治疗方案的制定，需要足够的实践经验和技术水平，如果医护人员水平不足，轻则治疗无效，重者可能导致生命危险，因此需找专业人员进行治疗。其次，针灸的治疗周期要长于一般治疗，时效性相对较差，因此患者需要结合自身实际情况选择针灸治疗。必要时可以借助拔罐、推拿等其他辅助疗法完成治疗，提升治疗效果。

四、结论

总而言之，针灸对颈椎病治疗有积极作用，如减轻患者疼痛感，缓解肩颈紧张，改善颈部的活动度等疗效。同时，随着中医治疗的规范化，许多科技手段的辅助一定程度上降低了针灸治疗的难度，甚至使自我针灸治疗成为可能。但仍然建议选择正规的医疗机构和有经验的针灸医师，根据患者的具体病情和体质进行个体化取穴与操作。而对于严重的颈椎病，则建议采取综合治疗，如药物治、物理治疗或是手术治疗等。针灸治疗颈椎病的潜力巨大、前景无限，其独特的疗效有助于患者的身体健康恢复与机能改善，建议患者与医生充分沟通，共同选择适合自己的治疗计划。同时保持健康的生活方式和良好的心态，这对于颈椎病的康复可以起到事半功倍的作用。

口应避免单次大量进食或饮水，同时注意补充水分预防脱水。养成定时进食、定时排便的习惯。胀气的食物有：豆类、蛋、啤酒、洋葱、卷心菜、瓜果；导致腹泻的食物：葡萄、奇异果、啤酒、葡萄酒、咖啡、可乐、茶、豆类；减少胀气和气味的食物：番茄汁、芜荬(香菜)、酸奶、乳酪；促使粪便成形：面包、马铃薯、米饭、面等淀粉类食物。(3)保持活动：根据医生的建议，维持适量的身体活动，避免剧烈运动或重物提起，以免造成创伤或张力对造口带来不必要的压力。(4)避免感染：保持手部卫生，勤洗手，避免接触身体上的开放性伤口，定期更换造口袋和应用适当的消毒剂，如果发现任何感染迹象(如红肿、疼痛、脓液等)，立即向医生报告。(5)心理支持：造口可能对个人心理和社交生活产生影响，家属或朋友应为病人提供心理支持，使其可以充分感受到外界的关心，帮助其应对情感问题，并促进社交互动。

造口病人和家属常存在一些困惑和问题，下面就对常见问题进行解答：(1)造口袋需要多久换1次？通常情况下，造口袋2~3天更换1次，最长不能超过5天，如果有渗漏或不舒服情况，需要立即更换。(2)造口病人吃什么呢？正常情况下，均衡饮食即可，保证进食足够的热量，避免食用易产气、易腹泻的食物，如洋葱、菠菜以及绿豆和番薯等。(3)可以运动吗？严禁高强度运动，可以适当进行比较缓和的运动，如散步、慢跑以及打太极拳。(4)能够洗澡吗？切口完全愈合后是可以洗澡的，建议选择淋浴，而且洗澡时可以不佩戴造口袋，或在淋浴后更换造口袋，但需注意的是，一定不可以将花洒喷头对着造口黏膜，以免造成损伤。(5)穿着方面有要求吗？任何服饰都可以穿，但不能压迫造口，建议尽可能穿宽松且面料柔软的衣服。

以上是一些针对具有造口的病人的日常生活须知和居家护理指南，但请记住，具体的指导应根据个人情况和医生的建议制定，在任何时候，如果有任何问题或不适，请及时向医生或护士寻求帮助和指导。