维普资讯 http://www.cqvip.com

燥、脱屑、皲裂;防护性感觉丧失;足背动脉搏动减弱或消失;病人还会出现间歇夜间痛;皮肤出现溃疡和坏疽。足趾及足后跟皮肤肌肉可萎缩、变干、变黑,足趾甚至可以脱落且可继发细菌感染,伤口经久不愈,感染可以深至骨髓或蔓延成败血症,不得不截肢。高血糖是造成糖尿病足血管病变和神经病变的发生及感染难以控制的主要原因之一,积极预防糖尿病,严格控制血糖是预防本病发生的首要措施。

2 加强足部护理

2.1 加强检查

由于足部感觉迟钝或障碍,患者对疼痛、冷热、压迫感、不适等不能清楚感知,因此,糖尿病患者应每天检查足部有无水疱、皲裂、红肿、疼痛、鸡眼、足癣等,如有趾间裂缝、水疱、疼痛、颜色温度变化或发热要立即就医。

2.2 积极预防足外伤

减少受伤和感染的危险因素是预防足溃疡发生的根本措施,注意足部卫生,洗脚时水温度合适,每晚用温热水泡脚4~10 min,水温不超过40 ℃,洗完脚用浅色毛巾轻轻拭干,包括足趾间,以免擦破皮肤。不要使用刺激性肥皂,不用热水烫脚(>60 ℃)。足部干裂可涂羊脂油、润滑乳或营养霜以保护足部皮肤的柔软。冬天保暖时禁用热水袋,洗澡或泡脚时最好请家人代测水温,以免烫伤。

2.3 促进血液循环

采用多种方法如按摩足部和小腿,餐后散步,患者可根据自己的情况制定个体锻炼方案。

2.4 鞋、袜的选择

宜穿棉质浅色吸水性好的袜子,以便于及时发现足部分泌物、血迹。注意鞋跟不宜过高,鞋的透气性要好,最好穿圆头平底鞋,使脚趾在鞋内能完全伸直,并可活动。不能选择露趾的凉鞋、夹趾头的拖鞋,不能赤脚行走。穿鞋前应检查鞋内是否有小沙粒等物或不平整的地方。修剪趾甲须在洗脚后进行,因此时趾甲变软。趾甲的修剪不宜过短,勿剪伤皮肉。

2.5 足溃疡预防的重要性

糖尿病患者足溃疡的预防已经得到许多国家的重视,有效的控制血糖及正确有效的足部护理能帮助患者提高生活质量,大大降低足溃疡的发生,减少医疗开支。

3 防重于治

糖尿病足一旦发生要引起高度重视,患者应及早到正规医院接受中西医结合治疗,延误时机将造成严重后果。糖尿病合并感染所致的足部疾患、穿鞋及修剪趾甲不当致伤、自发性溃疡、水疱破裂、烫伤、足癣为糖尿病足的常见诱发因素。由于周围神经病变造成痛觉、感觉缺失,烫伤及伤后足部极易破溃,加之局部血液循环差,易发生坏疽,甚至截肢。因此糖尿病足的重点在于预防,而预防的关键在于患者自身的日常护理,这种预见性的护理可以减少糖尿病足的危险因素,对其防治有着重要意义。

(编辑:张天飞)

青春期营养与青少年生长发育

张晓艳,陈晓娟,王 雪 (哈尔滨市道外区太平人民医院,黑龙江 哈尔滨 150050)

[**关键词**] 生长发育;营养;青少年
[**中图分类号**] R179 [**文献标识码**] B [**文章编号**] 1672-5042(2006)04-0277-02

青春期(我国为13~19岁)是青少年生长发育最快的时期,对营养要求高,需要充足的营养来满足生理、心理及智力等一系列变化的需求。因此,青春期营养状况对青少年生长发育极其重要。为了解城镇青春期学生的营养状况,提出合理的膳食指导,于2004年8月对3所普通中学青春期学生营养状况进行了调查,现将结果报告如下。

1 资料与方法

1.1 临床资料

本组资料共1 430例,其中男生731人,女生700人;年龄13~19岁。

1.2 方法

随机抽取调查对象,测量其身高、体重、皮褶厚度、上臂指数、股骨远端宽和小腿围等指标。

[**收稿日期**] 2006-04-20 [**修回日期**] 2006-06-18

2 结果

2.1 年龄与营养状况分布情况

不同年龄组体重分布情况见表1,13~14岁年龄段男女超重和肥胖的检出率比较高,男女较低体重者的检出率均有随年龄增大而上升的趋势,女孩中较低体重者所占比例大于男孩,17~19岁年龄段占41.7%。

表1 年龄与营养状况分布情况(%)

年龄(岁)	男孩					女孩				
	人数	较低	正常	超重	肥胖	人数	较低	正常	超重	肥胖
13~14	180	25.6	55.1	8.9	10.4	176	36.0	50.1	5.6	8.3
15~16	265	32.3	57.4	4.7	5.6	249	37.8	52.2	4.1	5.9
17~19	286	28.1	63.9	5.4	2.7	276	41.7	51.3	2.7	4.3
合 计	731	28.6	58.8	6.3	6.3	700	38.5	51.2	4.1	6.2

维普资讯 http://www.cqvip.com

2.2 营养状况与发育指标

男生不同营养状况组的发育指标结果见表2,女生不同营养状况组的发育指标结果见表3。

表2 男生不同营养状况组的发育指标结果

组别	身高(cm)	体重(kg)	皮褶厚度(mm)	HWR 指数	肱骨远端宽(cm)	股骨远端宽(cm)	上臂围指数	小腿围(cm)
较低体重组	155.84	39.98	13.52	45.59	5.76	8.33	13.76	29.34
体重正常组	151.07	43.22	23.21	43.74	5.88	8.64	15.02	30.01
超重组	150.86	48.53	36.7	41.81	5.92	8.94	16.93	34.22
肥胖组	151.23	57.35	59.41	36.69	6.09	9.41	18.62	37.04

表3 女生不同营养状况组的发育指标测量结果

组别	身高(cm)	体重(kg)	皮褶厚度(mm)	HWR 指数	肱骨远端宽(cm)	股骨远端宽(cm)	上臂围指数	小腿围(cm)
较低体重组	150.88	37.34	27.04	45.14	5.30	7.98	13.34	30.00
体重正常组	148.13	41.61	35.52	43.05	5.34	8.22	14.88	31.97
超重组	147.57	46.82	51.00	41.31	5.44	8.59	16.61	34.09
肥胖组	148.19	53.97	64.85	39.59	5.67	9.03	17.86	36.25

结果显示:男女在体重、皮褶厚度、上臂围指数、股骨远端宽和小腿围等指标上都具有同样的趋势,表现为肥胖>超重>正常体重>较低体重,HWR 指数则恰恰相反,各指标间差异有显著意义,提示不同营养状况者的体格生长差异不仅仅反映在体脂上,而且反映在骨骼、肌肉、体型诸方面。肥胖检出率男女分别为6.3%和6.2%。

男孩在13~14岁期间高达10.4%。因此,加强健康教育和膳食指导刻不容缓。另一方面,较低体重组占33.1%,尤以17~19岁女孩中突出,达41.7%。他们与中、重度营养不良有本质区别,但与正常体重者相比,不仅体重不足,骨骼、肌肉发育水平也比较低,表现为典型的"豆芽状"。

3 讨论

青少年在青春期生长发育快,营养缺乏不仅妨碍体格发育,还可能影响智力的发育。不平衡的营养会给青少年正常发育带来种种不良影响。要使青少年健康成长,就必须合理膳食,提供科学的营养。同时纠正不良的进餐习惯。如不吃早餐、喜吃零食、饮料、快餐等。膳食中应含有足够的脂肪、维生素C、钙、碳水化合物、蛋白质、B族维生素、维生素A、E,以满足青少年青春期生长发育的需要。

(编辑:兰阳军)

妇科腹腔镜手术前后的护理体会

田冬玲,曲美丽 (新疆建设兵团农七师医院,新疆 奎屯 833200)

[关键词] 妇科手术;护理;腹腔镜
[中图分类号] R713 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2006)04-0278-02

腹腔镜手术已被大多数病人认可,其优点是创伤小、痛苦轻、住院时间短、恢复快。我院2002年12月至2005年12月开展妇科腹腔镜手术逾1 600例,成功地开展了腹腔镜下子宫全切术、筋膜内子宫全切术、子宫次切术、子宫肌瘤剔除术、卵巢囊肿切除术、卵巢囊肿剥除术及子宫内膜癌根治术。本文对1 600例妇科腹腔镜手术的护理配合,报道如下。

1 术前护理

1.1 心理护理

腹腔镜手术有中转开腹和术后发生腹腔内出血、输尿管损伤、膀胱损伤、肠瘘等并发症的可能性,病人往往不十分清楚,因此,护士有责任帮助病人及家属全面地认识腹腔镜手术,同时向病人及家属说明医生同样希望手术成功,不发生任何并发症。通过真诚的心理交流,取得病人的信任。一旦发生意外,即可得到病人及家属的理解、配合。

1.2 术前准备

1.2.1 皮肤准备 需从腹腔镜的特殊要求和便于中转开腹两方面考虑。备皮范围和开腹手术完全相同。由于腹腔镜手术需在脐部或脐周穿刺,因此,对脐部皮肤准备要求是既要彻底清除脐内污垢,又要保证脐内皮肤完好无损。因此,我们对于拟行腹腔镜手术的体胖患者,提前检查其脐窝深浅和积存污垢的情况,凡脐窝深,污垢结痂成块,及脐窝外口较小者,酌情于备皮前10 min,在脐内置入一肥皂棉球浸泡,待污垢软化后,再用酒精棉棍清除之,清除过程中,手法要轻柔,随时询问患者有无烧灼感。对清除困难者,可再延长浸泡时间,或改用石腊油浸泡。污垢清除后,脐窝外口置一大小松紧适宜的干棉球,

[收稿日期] 2006-03-22 [修回日期] 2006-05-07