

教你从容应对低血糖

▲ 韶州人民医院 杨素

低血糖是一种血糖水平异常下降的情况，可能会导致头晕、乏力、出汗、心慌等症状，甚至在严重情况下会引起昏迷，因此，了解如何应对低血糖是至关重要的。

低血糖的定义和原因

低血糖，是指血液中葡萄糖（血糖）浓度降低到不正常水平的一种状况。一般情况下，血糖低于3.3 mmol/L就算低血糖，低于2.8 mmol/L就有低血糖反应，而对于糖尿病患者血糖低于3.9 mmol/L就算低血糖，低血糖也是糖尿病的急性并发症之一，也可以见于血糖正常的人。低血糖的发生可以由多种原因引起，主要包括以下几个方面。

药物使用不当 糖尿病患者在使用降糖药物（如胰岛素和口服降糖药）时，过量使用药物或药物剂量不当，可能导致血糖过低。

饮食不当 长时间不吃饭、饮食不规律或饮食摄入不足，会导致体内葡萄糖供应不足，引发低血糖。

剧烈运动 过度运动或剧烈运动后，体

内的葡萄糖消耗增加，而葡萄糖的供应可能无法及时满足需求，从而导致低血糖。

酒精摄入 酒精会干扰肝脏释放葡萄糖的功能，导致血糖降低。

胃肠手术 一些胃肠手术可能会影响食物的吸收和葡萄糖的释放，导致低血糖。

肿瘤和其他疾病 肿瘤，尤其是胰岛细胞瘤，以及一些其他罕见的疾病也可能导致异常的胰岛素分泌，引发低血糖。

荷尔蒙失调 一些荷尔蒙失调，如肾上腺素过多、甲状腺功能亢进等，也可能导致低血糖。

低血糖的影响

神经系统影响 低血糖可能导致头晕、乏力、烦躁、焦虑、注意力不集中等神经症状，影响日常生活和工作效率；还能引起肌肉颤抖，尤其是手部和四肢，严重时可能出现震颤。严重低血糖可能导致意识不清、精神错乱，甚至昏迷，对认知功能造成严重影响。

心血管系统影响 低血糖可能引起心悸、心跳加速、心慌等症状，增加心血管负

担；还可能导致血压下降，尤其是在站立或变换体位时，增加晕厥的风险。

脑功能影响 低血糖可能影响注意力和记忆功能，干扰日常工作和学习；导致情绪波动，使人易怒、焦虑或沮丧。

肌肉和运动系统影响 低血糖可能降低肌肉的能量供应，影响运动能力，导致乏力和疲劳。

免疫系统影响 长期或频繁的低血糖可能抑制免疫系统功能，增加感染的风险。

生活质量影响 低血糖导致的身体不适，以及诱发的焦虑、紧张等情绪问题，会影响日常社交交往，进而影响患者生活质量。

严重后果 在极端情况下，严重低血糖可能导致昏迷甚至死亡，尤其是糖尿病患者。

低血糖的预防策略

规律进餐 保持规律的进餐时间对于维持血糖稳定至关重要。每日分成多次进餐，避免长时间空腹，有助于避免血糖过低。

合理运动 如果您进行体育锻炼或运动，尤其是糖尿病患者，应该在运动前补充

足够的碳水化合物，以保持血糖水平稳定。

控制药物使用 务必按照医生的建议和剂量使用。不要随意调整药物剂量，以免引发低血糖。

健康饮食 采用均衡的饮食，包括足够的蛋白质、脂肪和碳水化合物，有助于稳定血糖水平。选择低糖、高纤维的食物，有助于血糖控制。若条件允许，记录下自己的饮食，有助于掌握自己摄入的碳水化合物量和血糖变化，从而更好地管理血糖。

避免酒精 酒精可能影响血糖平衡，尽量避免过量饮酒。

紧急补充糖分 对于易发生低血糖的人，随身携带快速补充糖分的物品，如葡萄糖凝胶或糖果，以备不时之需。

血糖监测 如果您是糖尿病患者，定期监测血糖水平，了解自己的血糖变化，有助于及早发现异常。

与医生合作 与医生保持密切联系，定期进行健康检查，讨论血糖控制和预防低血糖的问题。

分娩镇痛——麻醉医生献给妈妈的礼物

▲ 广东省海丰县彭湃纪念医院 郑如婷

分娩，这个让许多准妈妈们充满期待又略带紧张的过程，对于大部分女性来说，是一次体验生命奇迹的旅程。但我们都知 道，分娩过程中的疼痛可能是许多女性最害怕的部分。在这个关键时刻，麻醉医生为妈妈们提供了一项非常有价值的服务——分娩镇痛。

什么是分娩镇痛

分娩镇痛是一种通过使用麻醉技术来减轻或消除产妇在分娩过程中的疼痛的医疗方法。这并不是说整个分娩过程中母亲会完全失去知觉，而是通过合理的麻醉方法，使母亲在分娩期间更加舒适，从而更好地集中精力应对分娩和迎接新生儿的到来。

分娩镇痛的方法

有几种常见的分娩镇痛方法，每种方法都有其特点和适用情况。

硬膜外麻醉 这是目前最常用的分娩镇痛方法之一。它通过在腰部或腰椎区域注射麻醉药物，将药物送入硬膜外腔，从而阻断疼痛信号传递到神经系统的途径。这使得产妇的下半身麻木、减轻了分娩时的疼痛，但产妇仍然保持清醒，可以积极参与分娩过程。

脊椎麻醉 脊麻中，麻醉药物被直接注入到脊髓的腰椎区域，导致下半身麻木。这使产妇无法感觉到下半身的疼痛，但同样地，她仍然保持清醒，因此能够在手术中协助医生。

除了这两种主要的分娩镇痛方法，还有其他一些选择，如全身麻醉，但这通常只在特殊情况下使用，因为它会导致产妇失去知觉，并可能对新生儿产生一些影响。医生通常会根据产妇的情况和分娩方式来选择最合适的分娩镇痛方法，以确保母婴的安全和舒适。

分娩镇痛的优势

降低疼痛 分娩是一项具有强烈疼痛的生理过程，分娩镇痛的主要优势就是可以显著降低或甚至消除分娩时的疼痛，使产妇在分娩过程中更加舒适。

提高体验 分娩是一段紧张的时刻，许多女性可能会感到焦虑和紧张。分娩镇痛可以帮助减轻这些负面情绪，使产妇更加放松，更容易应对分娩过程。

有益于宝宝 分娩过程中母体的压力和应激反应可以影响宝宝。通过减少母体的疼痛和紧张，分娩镇痛可以有助于降低这些不利影响，使宝宝在分娩过程中更为舒适和安全。

是否所有人都适合分娩镇痛

尽管分娩镇痛有许多优势，但并不是每个产妇都适合接受这种方式的疼痛管理。有一些情况下，分娩镇痛可能不适合。

如果产妇患有出血障碍（如血友病或凝血问题）、正在接受抗生素治疗或已经感染、对某些麻醉药物过敏等，医生需要考虑使用其他类型的麻醉药物或者采取其他措施来管理疼痛。

此外，如果需要紧急进行剖腹产手术，可能会出现没有足够的时间来进行硬膜外麻醉或脊麻的情况。还有一些产妇可能出于个人偏好或信仰原因，希望经历自然的分娩过程，不使用分娩镇痛。医生通常会尊重产妇的选择，但仍会提供其他非药物性疼痛管理方法。

结语

总之，分娩镇痛是麻醉医生为广大妈妈们带来的一份宝贵礼物。在迎接新生命的到来时，它为母亲提供了一个更为舒适、轻松的环境。但选择是否使用，以及如何使用，都需要与医疗团队进行充分沟通，以确保母婴的健康和安全。

一文看懂生化检测报告

▲ 东莞市石排医院 陶庆枢

每当我们做完身体检查后，最担心的可能就是那一大堆看似复杂的生化检测报告了。ALT、AST、尿酸、胆固醇……这些名词听起来像是外星文字，但放心，经过本文的科普，你将更加了解这些检测项的意义。

生化检测的内容 （1）酶活性；（2）电解质水平；（3）代谢物；（4）脂质与蛋白量。

生化检测的意义 （1）评估器官功能；（2）监测代谢状况，例如血糖测定，对于糖尿病患者来说尤为关键；（3）营养状态评估。

常见生化检测指标及意义

丙氨酸氨基转移酶和天门冬氨酸氨基转移酶 这两种酶主要存在于肝脏中。当肝脏受到损伤时，这些酶会被释放到血液中，导致酶活性增加。

尿酸 尿酸是代谢废物的一种，主要由肾脏排出，它与食物中的嘌呤摄取有关。高尿酸血症可能是痛风、某些肾病或其他疾病的先兆。长期高尿酸可能导致关节、肾脏和尿路结石。

胆固醇 胆固醇是一种脂质，对身体至关重要，高胆固醇可能导致动脉硬化，从而增加冠心病、心梗和中风的风险。

血糖 血糖反映了身体的糖代谢状况。持续的高血糖可能是糖尿病的标志。不受控制的高血糖可能对眼睛、肾脏、神经和血管造成长期损伤。

血脂 血脂包括甘油三酯、高密度脂蛋白和低密度脂蛋白。甘油三酯和低密度脂蛋白过高或高密度脂蛋白过低都可能增加心血管疾病的风险。

肌酐 肌酐是一种代谢产物，主要由肾脏排出，肌酐水平升高可能是肾功能减退或肾损伤的迹象。

钾、钠、氯 这些都是体内重要的电解质，参与细胞功能、神经传导和心脏活动。

电解质失衡可能导致心律不齐、肌肉抽搐和神经功能障碍。

如何解读报告单

解读医学检测报告单是医生的专长，但了解一些基本原则可以帮助我们更好地理解 和参与自己的健康护理决策。

参考值是根据大量健康人群的检测结果得出的一个阈值或者叫范围。不同实验室的参考值可能有所不同，因为使用的测试方法和设备可能有差异。因此，解读结果时应以您所检测的实验室提供的参考值为准。

当检测值高于或低于参考范围时，它被认为是异常的。高于参考值可能表示某种功能亢进、感染、炎症或其他医学问题。例如，高血糖可能意味着糖尿病或前糖尿病状态。低于参考值可能表示身体某个部分的功能低下、营养不足或其他问题。例如，低血红蛋白可能表示贫血。

有时，暂时性的因素，如饮食、荷尔蒙水平、生活方式或服用的药物，都可能影响检测结果。例如，饮酒或高脂饮食可能暂时提高某些肝功能指标。

仅仅凭借一个检测值高于或低于正常范围并不意味着一定存在健康问题。需要整体考虑其他相关检测、病史和临床症状进行综合评估。

了解基本的生化指标及其意义，可以帮助我们更好地管理自己的健康。但最终的诊断和治疗建议，还是要依赖于医生的专业意见。

