

长期使用胰岛素会让人成瘾吗？

▲ 南方医科大学南方医院增城院区 张利芳

许多人都有这样一个疑问，胰岛素长期使用会上瘾吗？也有部分人说，外源性胰岛素并不能随意使用，一旦用上了就断不了，会产生依赖性，停药后也会有戒断反应，就如同吸毒一样。其实，上面这种说法并不正确。胰岛素是人体胰腺上的胰岛β细胞分泌的一种生物活性物质，每个人身上都有，当体内胰岛素量不足时，通过外源性胰岛素补给可以起到降血糖的作用，因此它是糖尿病病友的好帮手。针对糖尿病病友们的疑惑，请大家阅读下面的科普文章，一同了解问题的答案。

是否会上瘾

许多患有糖尿病的朋友不愿意注射胰岛素，害怕注射了后会成瘾，形成药物依赖，所以谈到胰岛素就害怕，宁愿吃好几种类型的降糖药物，也不愿意注射胰岛素。在此环境下，不但血糖控制情况不理想，甚至增加

患者出现并发症的概率。

事实上，胰岛素是人体自身分泌的唯一能降低血糖的激素，是人们身体中不可或缺的物质。当人体胰岛功能受损，体内分泌的胰岛素便会出现绝对或者是相对缺乏，葡萄糖便不能有效被组织氧化利用，所以血糖增高，这时外源性胰岛素的补充可以帮助人体降低血糖。胰岛素是人体所需的自然物质，它并不是“毒药”，不会出现大家所谓说的成瘾，停止使用过后也不会产生戒药反应。

是否有副作用

胰岛素和普通的口服降糖药物相比较，所产生的副作用较小，最常见的副作用便是“低血糖”。因此糖尿病患者使用胰岛素时需监测血糖，若出现心慌、手抖、出汗等低血糖症状，及时监测血糖，并及时进食，可选用葡萄糖粉、蜂蜜等，仍不能缓解不适，立即到内分泌科就

诊。正因为胰岛素本身就是人体分泌出来的内分泌激素，它几乎没有毒副作用，只需注意合理控制剂量，避免低血糖反应即可。

胰岛素需要一直使用吗

部分2型糖尿病患者早期运用胰岛素治疗，可以让血糖快速、平稳达标，消除高糖毒性，使胰岛β细胞得到修复，远期的降糖效果更好，甚至可以使一些新诊断的2型糖尿病患者1年以上不需任何降糖药物治疗。在注射胰岛素一段时间后停用，可调整为降糖药物的使用，采用口服降糖药来控制血糖达标。而对于1型糖尿病患者，通常需要终身使用胰岛素。对于妊娠期糖尿病患者，通常也是需要使用胰岛素来控制血糖的。

只有晚期患者才可用胰岛素？

目前，对胰岛素的使用相对灵活，所以

部分刚确诊了糖尿病的患者运用胰岛素，但是并不代表患者已经来到了糖尿病晚期，而是尽早运用胰岛素，降低了人体胰岛的负担，使得胰岛功能得以修复。

对于1型糖尿病患者是要终身使用胰岛素治疗的，但是2型糖尿病患者早期可以使用口服降糖药物控制血糖即可，使用多种药物仍然难以控制血糖时，才会使用到胰岛素。还有些特殊情况下是需要使用胰岛素来控制血糖的，比如妊娠期糖尿病、合并急性感染、出现急性并发症等。

相信大家通过阅读了上面的文章，已经了解了胰岛素是可以用来帮助糖尿病患者降血糖的药物，合理使用基本没有副作用，长时间使用也并不会产生依赖性或者上瘾。糖尿病病友们可以放心根据病情需要，按照医生的嘱托来合理使用胰岛素。

糖尿病足的危害与防治

▲ 山西省运城同德医院 梁殿铎

糖尿病足是糖尿病在足部的并发症，常见的表现是足部感染、溃疡，严重者可以发生局部的或全足的坏疽，需要截肢。一旦得了糖尿病，要注意并发症的预防。

糖尿病足是指糖尿病患者因血管病变造成供血不足、因神经病变造成感觉缺失并伴有感染的脚病。糖尿病足的主要症状是下肢疼痛及皮肤溃疡从轻到重可表现为间歇跛行、下肢休息痛和足痛坏疽。在糖尿病足的预防上，需要明确糖尿病足的危害，并掌握预防糖尿病足的知识技能。

糖尿病足的危害严重。糖尿病足处理不当会导致严重致残，甚至死亡，是糖尿病致残、致死的重要原因，也是糖尿病治疗费用最高的并发症之一。随着糖尿病患病时间的延长，患糖尿病足的风险会显著增加。研究显示，糖尿病患病时间每延长10年，患足病的危险增加3倍。与非糖尿病患者相比，糖尿病患者发生足病的风险增加15~20倍。老年2型糖尿病患者有50%以上有足溃疡的危险。

糖尿病可防难治，但糖尿病足是可以预防的。世界糖尿病联盟指出，全球约70%的截肢发生在糖尿病患者中，截肢前期的糖尿病足溃疡是可以预防的。

预防措施首先是针对糖尿病这一基础病的及早治疗、规范治疗和规范管理。其次，每年到医院做一次规范的足病检查，及早发现足病风险。最后，糖尿病患者要做好足部护理。

糖尿病患者应学习以下知识和技能，并身体力行，将其容入日常生活，来减少足病的风险。

若有下面一种及一种以上情况则提示容易发生糖尿病足（每年一次足部检查，有助于发现这些高风险情况）：

第一，患糖尿病超过10年，且长期血糖控制差，曾经有过足溃疡或截肢足结构有畸形，如拇外翻、扁平足、高弓足等足部有皮肤病变，如老茧、鸡眼、皲裂、真菌感染等；

第二，足部有感觉减弱、麻木等周围神经病变等症、足部有脉搏减弱、皮肤温度低等周围血管闭塞等症；

第三，患有糖尿病肾病/视网膜病变等其他糖尿病慢性并发症、穿不合适的鞋袜、足部保健差，造成足部损伤或感染吸烟、酗酒、膝、髌或脊柱关节炎等影响足功能的问题；

第四，老年人、视力下降或独自生活者，将血糖控制良好，是糖尿病足预防的基础，做好足部检查和护理是预防足病的核心内容。

做到以下要点有助于糖尿病患者预防糖尿病足：

第一，控制血糖、血压、血脂水平；

第二，戒烟、限酒；

第三，肥胖者减轻体重；

第四，每年至少到医院进行一次足部检查、每天要进行足部自我检查，发现情况应该尽快找医生咨询；

第五，穿合适的鞋袜，糖尿病患者要特别注意脚的日常护理，糖尿病患者运动时要注意保护脚，糖尿病患者每天都要做足部的自我检查。

如果发现以下情况应尽快就医：

第一，观察足部是否出现水泡、开裂、割破、抓破或红、肿、热，这往往是足病发生的诱因之一，检查足背同时还要检查足底；

第二，足部皮肤发凉、苍白、发紫甚至发黑提示缺血；

第三，通过触摸足背动脉及胫后动脉的搏动了解血管情况，若血管硬而无弹性、触摸不到搏动感或搏动很弱，说明血管可能有闭塞。

对于糖尿病患者来说，双脚更需要呵护。糖尿病患者护理自己的脚时，每天用温水洗脚（38℃以下），泡脚时间不要超过10分钟，以免过高的温度或泡脚时间过长造成足部伤害。糖尿病患者常有足部感觉减退，所以不能靠足部感觉试水温，可以用手或温度计试水温。洗完用松软、干净的白色或浅色毛巾擦干，检查有无出血和液体渗出。注意足部保暖和戒烟，保证下肢血液供应充足。须强调的是，吸烟是下肢动脉粥样硬化的独立危险因素，因此，要戒烟。

当糖尿病遇上肺结核 治疗方法你要知道

▲ 广州市胸科医院 呼吸疾病国家重点实验室 广州医科大学结核病防治研究所 梁小朋

糖尿病和肺结核是两种不同的疾病，但当它们同时出现在一个人身上时，治疗就变得更为复杂。那么，当糖尿病遇上肺结核时，我们应该如何应对？

认识糖尿病

糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病，主要是由于胰岛素分泌不足或作用障碍导致血糖升高。根据病因，糖尿病可分为1型、2型和特殊类型。1型糖尿病多发于青少年，胰岛素绝对不足；2型糖尿病多发于成年人，胰岛素相对不足或组织抵抗。

糖尿病的治疗主要包括饮食治疗、运动治疗、药物治疗和血糖监测。饮食治疗主要是控制碳水化合物、脂肪和糖分的摄入，增加膳食纤维和维生素的摄入；运动治疗主要是有氧运动，如快走、游泳、骑车等；药物治疗包括口服药物和胰岛素治疗；血糖监测是评估治疗效果的重要手段，有助于及时调整治疗方案。

认识肺结核

肺结核是一种由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，主要通过呼吸道传播。结核分枝杆菌可侵犯人体多个器官，但肺是主要的靶器官。

肺结核的治疗主要依赖于抗结核药物的使用，如异烟肼、利福平、吡嗪酰胺等。治疗时间通常为6~12个月，根据病情的严重程度和耐药性可适当调整。除了药物治疗外，肺结核患者的营养支持和免疫调节也非常重要。

糖尿病与肺结核的关系

糖尿病和肺结核的关系是相互影响的。首先，糖尿病患者患肺结核的风险较非糖尿病患者明显增加。这主要是由于糖尿病患者体内的高血糖环境有利于结核分枝杆菌的生长和繁殖。此外，糖尿病患者往往存在免疫功能低下，更容易感染结核分枝杆菌。

反过来，肺结核也会对糖尿病的治疗和预后产生影响。一方面，肺结核本身引起的发热、咳嗽等症状可能导致血糖波动，从而影响糖尿病的控制；另一方面，抗结核药物可能会影响糖尿病患者的代谢和胰岛素分泌，从而增加血糖控制的难度。

治疗措施

饮食治疗 在控制总热量的前提下，适当增加蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质的摄入。蛋白质来源应以鱼、禽、瘦肉为主，同时避免摄入过多的糖分和高脂肪食物。

运动治疗 在血糖控制良好的情况下，可进行适当的运动锻炼，如慢跑、游泳、瑜伽等。运动有助于提高机体免疫力和改善血糖控制。

药物治疗 根据医生的建议，选用合适的降糖药物和抗结核药物。在用药过程中，需注意观察不良反应的发生，及时调整药物剂量和种类。

血糖监测 应增加血糖监测的频率，以便及时了解血糖控制情况，调整治疗方案。

健康教育 患者及家属应了解糖尿病和肺结核的基本知识，树立信心，积极配合治疗。

特殊情况处理

糖尿病合并肺结核患者的血糖控制 糖尿病合并肺结核患者的血糖控制应遵循个体化原则。在血糖轻度升高时，可选用口服降糖药物；当血糖显著升高或出现酮症酸中毒等急性并发症时，应及时使用胰岛素治疗。胰岛素治疗应采用短效和长效胰岛素的联合治疗方案，以维持全天候的血糖稳定。

糖尿病合并肺结核患者的抗生素使用 糖尿病合并肺结核患者在抗生素使用方面，应选择对肾功能损害较小的药物。针对结核分枝杆菌，应采用一线抗结核药物，如异烟肼、利福平、吡嗪酰胺等。在使用过程中，需注意观察药物不良反应，及时调整药物剂量和种类。

糖尿病合并肺结核患者的营养支持 糖尿病合并肺结核患者的营养支持十分重要。应通过合理安排饮食，保证蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质的摄入。在病情允许的情况下，可适当增加鱼、禽、瘦肉等优质蛋白质的摄入。

结束语

当糖尿病遇上肺结核时，治疗需要综合考虑两种疾病的特性，以达到最佳治疗效果。患者及家属应了解相关基本知识，配合治疗，并保持良好生活习惯和心态。在控制血糖的同时，有效治疗肺结核，改善生活质量。