



糖化血红蛋白：高血糖的历史记录器

▲ 山东省滨州市滨城区滨北街道社区卫生服务中心检验科 赵增霞

糖化血红蛋白（HbA1c）是一种反映过去 2 至 3 个月平均血糖水平的指标，常被医学界用作诊断和监控糖尿病的重要手段。与日常的血糖监测不同，糖化血红蛋白能提供一个更加稳定和长期的血糖控制情况，因而被视为高血糖的“历史记录器”。

血红蛋白是红细胞中的一种蛋白质，负责运输氧气到身体各部位。当血糖水平升高时，血糖分子会与血红蛋白结合，形成糖化血红蛋白。由于红细胞的寿命约为 120 天，因此糖化血红蛋白的比例能够反映出过去 2 至 3 个月内的平均血糖水平。

监测糖化血红蛋白水平至关重要。正常人的糖化血红蛋白水平通常小于 5.7%。空腹糖尿病增高或者糖耐量受损人介于 5.7% 至 6.4% 之间，而糖尿病患者的糖化血红蛋白水平通常在 6.5% 或更高。通过定期检测，医生可以判断糖尿病患者的血糖控制情况是否达标，及时调整治疗方案。

糖化血红蛋白检测的优点在于其稳定性和长期性，不会因为饮食、运动或日常波动而出现大幅变化，为医生提供了一个准确评估血糖控制状况的工具。这使得糖化血红蛋白成为糖尿病管理中不可或缺的一环。

除了糖尿病管理，糖化血红蛋白的测量还对预测心血管疾病等并发症风险有重要意义。研究表明，糖化血红蛋白水平较高的个体，其心血管疾病的风险也相对较高。因此，通过控制血糖，进而控制糖化血红蛋白的水平，可以有效减少这些并发症的发生。

总的来说，糖化血红蛋白作为一种反映长期血糖水平的指标，对于糖尿病的诊断、治疗和管理具有重要价值。通过定期检测和控制糖化血红蛋白的水平，不仅可以更好地管理血糖，还能有效降低糖尿病及其并发症的风险，保障患者的健康。

综上所述，糖化血红蛋白（HbA1c）不仅是监测过去几个月血糖水平的可靠指标，

也是评估糖尿病患者治疗效果和病情控制水平的重要依据。医生根据糖化血红蛋白的数值调整治疗方案，如改变用药种类或剂量、调整饮食计划和运动习惯等，以期达到更好的血糖控制效果。然而，糖化血红蛋白检测也有其局限性。某些条件，如贫血、血红蛋白变异、近期输血或肾功能不全等，可能影响糖化血红蛋白的准确性。因此，在特定情况下，医生可能会结合其他血糖监测方法，如连续血糖监测（CGM）或指尖血糖测试，以获取更全面的血糖控制信息。

对于糖尿病患者来说，理解糖化血红蛋白的意义及其在糖尿病管理中的角色至关重要。通过与医疗团队的紧密合作，定期进行糖化血红蛋白检测，并根据结果调整生活方式和治疗计划，患者可以有效控制糖尿病，降低并发症的风险。此外，增强个人的血糖自我管理能力，也是保持理想糖化血红蛋白水平，维持健康生活品质的关键。

因此，糖化血红蛋白不仅是高血糖的“历史记录器”，更是糖尿病管理和预防并发症策略中不可缺少的一部分。通过对这一指标的深入了解和合理应用，可以显著提高糖尿病患者的生活质量及长期健康结果。通过这种方式，糖化血红蛋白成为连接医疗监测与日常生活管理的桥梁，是糖尿病综合治疗计划的核心。糖尿病患者通过监测糖化血红蛋白，可以更好地理解自己的病情变化，促进积极调整治疗措施，实现长期的血糖稳定，从而有效避免严重并发症。

最后，面对糖尿病这一慢性病的管理，糖化血红蛋白的监测提供了一个量化的指标，帮助医患双方明确治疗目标和追踪进展。健康教育在此过程中扮演着重要角色，通过增加病患对糖尿病及其管理知识的理解，激励他们积极参与自我管理，从而实现血糖控制，提高生活质量。因此，糖化血红蛋白的监测不仅是医疗行为，更是一种促进健康生活方式的工具。

坚持运动为何能治疗糖尿病？

▲ 广东省河源市人民医院 魏巧

糖尿病，属于一种典型的代谢内分泌疾病。一旦患病，可能终身无法治愈，只能通过持续综合的治疗来改善症状，以控制病情。同样，糖尿病也属于一种生活方式病，因为糖尿病的发生与不良生活习惯密切相关。近年来，坚持运动是预防和治疗糖尿病的重要手段之一，并已在众多研究中得到证实。

坚持运动的好处

提高胰岛素敏感性 胰岛素治疗是糖尿病控制血糖的重要手段。胰岛素作为人体内唯一的降糖激素，主要是通过与其细胞上的受体结合，调节细胞的功能，增加细胞对葡萄糖的利用，从而发挥控制血糖的作用。但在糖尿病患者中，由于其胰岛素分泌不足，或者胰岛素作用受阻，从而导致血糖升高。在运动时，机体的肌肉会因为活动需要能量，加快葡萄糖的摄取，从而增加了肌肉细胞上胰岛素受体的活性，使得胰岛素能够更有效地将葡萄糖带入细胞内。不仅如此，运动过程会加快机体内的血液流速，促进机体血液循环，使胰岛素更快速到达身体各个部位，使胰岛素起到调节机体血糖的作用。

改善心血管功能 糖尿病患者普遍会伴随着各种心血管疾病，通过运动可以有效改善心血管功能，从而可以降低心血管疾病的风险。同时，运动还可以增强机体心功能，提高心肺耐力，降低血压和胆固醇水平，从而降低糖尿病患者发生心血管事件的风险。

控制体重 肥胖是导致糖尿病的高危因素之一。运动能够有效帮助机体燃烧脂肪，控制体重，从而降低糖尿病进一步加重的风险。既往研究中指出，适当运动可以减轻体重，改善胰岛素抵抗，改善血糖控制，并降低糖尿病患者出现并发症的风险。

改善心理健康 一旦患有糖尿病，则可能需要终身药物维持，正因这样，会导致大部分糖尿病患者出现较大心理压力。运动不仅能够改善身体机能，还能够释放压力，提高心理健康水平。同时，运动还可以促进内啡肽的分泌，产生愉悦感，减轻焦虑和抑郁情绪，帮助糖尿病患者更好地应对疾病。

有效运动的种类

有氧运动 也就是说在氧气充足的情况下，机体进行长时间、有节律、中等强度的运动，例如，快走、骑车、游泳、散步、慢跑、爬山、跳绳等。有氧运动可以提高患者心肺功能，增强体质，有助于降低血糖水平。进行有氧运动时应根据个人身体状况和病情，来适当调整运动时间与强度。通常，每次连续运动时间一般不少于 20 分钟，以 30 ~ 60 分钟为宜，最长不宜超过 1 小时，其中包括 10 ~ 20 分钟的热身和整理活动。每周至少进行 150 分钟中等强度有氧运动，运动频率大约是每周 3 ~ 7 次，具体视运动量大小、根据自身情况灵活掌握，以不疲劳为原则。

力量训练 指通过肌肉收缩来增加肌肉力量和耐力的运动，例如，举重、俯卧撑、深蹲、哑铃训练等。通过进行力量训练有助于提高患者的胰岛素敏感性，促进肌肉组织对葡萄糖的利用，从而有助于降低血糖水平。在糖尿病患者进行力量训练时，同样应注意适当减轻强度，避免运动过度导致血糖波动。

瑜伽 一种结合体位法、呼吸控制和冥想的综合性运动。瑜伽锻炼有助于缓解压力、改善身体柔韧性和平衡性，对糖尿病患者身心都有积极作用。有研究显示，瑜伽可帮助降低血糖水平，改善糖尿病患者生活质量。

八段锦 是一种起源于北宋的健身功法。其强调动作舒缓、灵活、循序渐进，注重呼吸和意念的引导。八段锦有助于调节身体的气血运行，改善心肺功能和肌肉力量，对糖尿病患者的康复具有积极作用。

间歇性训练 是指在短时间内进行高强度运动，然后休息一段时间，再次进行高强度运动，如此循环。该种训练方式有助于提高心肺功能和肌肉力量，还能有效降低血糖水平。但糖尿病患者在在进行间歇性训练时应注意调整运动强度和休息时间，避免运动过度导致血糖波动，警惕出现低血糖。

总之，糖尿病患者坚持锻炼好处多多。希望每一位糖尿病患者都可以选择合适的锻炼方式坚持进行运动。需注意，在锻炼时应结合自身因素，科学运动。

糖尿病及其并发症的防治

▲ 广西壮族自治区工人医院 刘珍君

家中有老年人的朋友对于“糖尿病”这个名词一定不会陌生，甚至有不少年轻人都已经患上了糖尿病。很令人担心的是有相当一部分人并没有意识到自己患上了糖尿病，或是对糖尿病及其并发症的具体防治措施并不了解，导致我国糖尿病患者人群始终呈现上升趋势。

糖尿病的并发症

糖尿病最明显的症状就是高血糖，在临床上的典型表现为“三多一少”，即多饮、多尿、多食、体重下降，糖尿病如果病程拖久了还会对身体其他系统造成损害，造成眼睛、肾脏、心脏、血管等组织的慢性病变、功能减退甚至是衰竭。另外，心脑血管疾病、失明、肾功能衰竭、心力衰竭等重大疾病都有可能通过糖尿病找上门来。

糖尿病并发症是指在糖尿病基础上继发的疾病，其有可能涉及全身各个器官系统，包括心脑血管疾病、肾脏功能衰竭、神经系统等，还有可能引发心肌梗死等急性且致残致死率极高的疾病，对患者的生命健康具有极大的威胁，这也是为什么说糖尿病并不可怕，可怕的是并发症的原因。不过值得庆幸的是，糖尿病各种并发症是可以预防的。

糖尿病的防治

目前来看，糖尿病还无法被彻底治愈，只能通过有效的医疗手段对患者的血糖水平做出控制，避免并发症。

调整饮食 糖尿病患者在平时要对食物的热量有一定概念，注意营养的合理搭配。一些富含膳食纤维的食物如西红柿、茄子等，可以将食物吸收的速度减缓，降低餐后的血糖峰值，有利于改善代谢紊乱。高糖和高热量的食物一定要严格控制或者不吃，控制体重。

增加活动 对于肥胖的高危人群，适量运动可以提高胰岛素的敏感性，增加分泌帮助控制血糖，增强心肺功能。在制定合理的锻炼计划后也需要长期坚持，预防糖尿病的发生。

定期检测 对于已经肥胖或超重、具有糖尿病家族史、其他有糖尿病高危因素的人群，可以自行准备血糖仪定期进行自我血糖监测。

糖尿病并发症的防治

配合医生 患者要积极治疗和控制糖尿病，需要通过饮食、运动、药物等多种疗法互相配合，才能将血糖长期控制在正常的水平。其中各种疗法的具体配合方案应该由医生从病情角度出发而制定，患者需要积极配合。

控制血脂和胆固醇 为了预防糖尿病并发症，患者需要积极治疗高脂血症和高胆固醇血症。患者要注意少吃或不吃动物脂肪和胆固醇含量高的食物，如动物内脏、蛋黄等。必要时还需要在医生建议下使用降胆固醇的药物。

适当运动 适当的锻炼可以帮助糖尿病患者改善代谢，降低血糖血脂，预防糖尿病并发症的发生。但需注意，患者如果有严重的心脏肾脏等部位并发症的话，活动量和活动类型就需要咨询医生而定。

调整体重 肥胖是很多疾病的诱因，对于肥胖型糖尿病患者来说，科学调整体重达到标准或接近标准的水平非常重要，不仅是控制血糖的有效方法，还能预防糖尿病血管病变，帮助控制病情。

控制血压 如果糖尿病患者伴有高血压，就需要额外服用降血压药物，否则高血压会加重糖尿病的病情，增加并发症的风险。因此控制血压是预防糖尿病并发症的重要措施和前提之一。

建立正确的饮食习惯 饮食对糖尿病患者来说是极为重要的，无论是防治糖尿病还是对于其并发症，患者都需要建立科学正确、有规律的饮食习惯。避免高糖、高脂食物，多吃蔬菜水果等低热量、高纤维食物，同时保持饮食的多样化，保证营养均衡。

定期检查 糖尿病并发症的发生前期是比较隐蔽的，患者需要定期对自己的心电图、肾脏、神经系统等方面做出检查，定期监测各项数据是否在正常水平，以便早点发现并发症，也能尽早治疗。

糖尿病在人群中的发病年龄已经越来越年轻化，并发症的发生率也逐渐呈现出了上升态势，好在我们的医疗技术能够有效控制，才能保障患者的生命健康，即使是无法治愈的情况下，也能拥有正常的生活。