

关于糖尿病及血糖检测, 这些要知道

▲ 临沂市精神卫生中心(临沂市第四人民医院) 陈洪才

糖尿病是以胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用缺陷而导致的代谢性疾病, 主要特征以血糖水平慢性增高为主。多饮、多食、多尿以及消瘦是糖尿病患者的主要临床特征。我国糖尿病患者人数每年升高幅度较大, 家族遗传因素是导致糖尿病患者人数增多的主要因素。除此之外, 环境因素位居第二。环境因素主要包括居民饮食习惯的改变: 油腻、高糖、高盐食物的摄入导致肥胖的发生, 以及运动量的减少是诱发糖尿病的重要因素。由于糖尿病初期症状隐匿性较强, 患者无法感受到血糖的改变, 当患者意识到糖尿病发生时, 多数患者已发展到慢性并发症期。此时, 不仅治疗难度较大, 还增加了医疗成本, 降低患者生活质量。因此, 对于糖尿病的防治刻不容缓。预防糖尿病的发生, 血糖监测必不可少。血糖检测是糖尿病管理中最为重要的环节。我们需了解糖尿病与血糖之间的关系。

糖尿病与血糖的关系

对于糖尿病的诊断, 血糖水平是重要依据, 因此两者之间关系更为密切。健康人群空腹血糖在3.9~6.1mmol/L。当患者空腹血糖超出上述范围后, 还未达到糖尿病诊断标准时, 就要考虑为空腹血糖受损或者糖耐量异常, 需要进一步检查。高血糖会对人体中的神经系统、心血管系统以及肾脏器官造成负面影响, 导致多个系统出现功能受损。因此, 对于糖尿病的诊断和治疗的关键是控制血糖。

血糖检测的重要性

血糖检测不仅可以对糖尿病进行诊断, 同时还可对糖尿病的治疗效果进行监测。定期对患者血糖进行检测, 医生通过血糖的波动可及时将治疗方案进行调整, 避免治疗过

程中低血糖的发生。同时, 对不同时间段的血糖进行检测, 还可对患者的病情变化予以了解, 便于医生制定更加有效的治疗方案。另外, 血糖监测还可以有效预防糖尿病并发症的发生。及时监测和控制血糖, 稳定血糖在正常范围内, 可以减缓或避免糖尿病严重并发症的发生。

血糖检测方法

针对血糖的检测, 可通过指尖末梢取血, 通过血糖检测仪进行测定, 还可通过静脉取血, 经过凝固处理、离心处理后通过全自动生化仪进行检测。指尖检测相较于静脉血结果速度更快, 但检查结果相比, 静脉血检测方法最为准确。糖化血红蛋白检测也是糖尿病诊断的重要检测方法之一。糖化血红蛋白水平可以将患者近三个月的平均血糖进行反映。另外, 糖尿病患者还可采取动态血糖监测,

但该方法不仅成本较高, 其结果偏差较大。

日常血糖检测的中的注意事项

在检测前一日, 为避免对检测结果造成影响, 患者应减少糖分的摄入。高糖饮食会导致血糖异常升高, 干扰检测结果。检测前一日患者还需禁止饮酒, 以免导致检测结果出现异常。同时, 检测前30分钟内患者应避免进行剧烈活动, 平静状态更能准确的反映血糖结果。选择无损伤的手指进行指尖血采集, 可避免血液中掺入其他杂质, 影响检测结果。

总之, 糖尿病在临床中虽无法治愈, 但可以有效控制。因此, 糖尿病患者应该对血糖的检测进行了解, 并熟知检测过程, 以便患者在身体出现不适时及时对血糖进行检测。同时, 为提高糖尿病患者的生活质量, 合理的饮食、适当的运动可更好的控制血糖。

高血压中西医结合治疗效果更好

▲ 山东省菏泽市单县中医院 张丽

高血压是一种常见慢性病, 在中老年人中的发病率很高。近些年受饮食、环境等因素影响, 患病率呈逐年升高趋势, 严重影响着人们的身体健康, 引起了社会的广泛关注。

高血压被称为人类健康的“无形杀手”, 一般早期无症状, 往往在体检测血压发现或因突发事件而确诊, 该病会悄悄地损伤我们的心肝肾等脏器功能, 继而引起脑卒中、心衰、心肌梗死、肾衰等并发症, 对生命健康构成巨大威胁。

目前对于高血压的病因尚未明确, 考虑其病因为多因素, 尤其是遗传因素和其他相关因素交互作用的结果。有高血压家族史、喜欢高盐低钾饮食、精神压力大、超重/肥胖、吸烟酗酒、日常缺乏运动等人群更容易发生高血压, 若患者对此采取不重视的态度, 那么血管壁长期受到过高血压影响, 就会导致一系列的健康问题。

高血压的西医治疗方法

西医对于高血压主要是采用药物降压治疗, 常用的降压药物有利尿剂(代表药物有呋塞米、氢氯噻嗪等)、钙拮抗剂(代表药物有氨氯地平、硝苯地平)、β受体阻滞剂(代表药物有阿替洛尔、普萘洛尔、美托洛尔等)、血管紧张素II受体拮抗剂(代表药物厄贝沙坦、缬沙坦等)、血管紧张素转换酶抑制剂(常用的有卡托普利、依那普利等)及单片复方制剂(代表药物有缬沙坦氢氯噻嗪片、缬沙坦氨氯地平片、马来酸依那普利叶酸片等)。

西医治疗的优点就是降压效果快, 可在短时间内让患者的血压恢复到稳定水平, 以减轻对各组织器官的损伤, 可在患者病发时为其赢得抢救时间, 但同时也存在一定的缺点, 比如利尿剂易出现低钾血症, 钙拮抗剂易出现心慌、面部潮红, β受体阻滞剂会使心率减慢, 血管紧张素II受体拮抗剂及血管紧张素转换酶抑制剂会出现高钾, 故可以根据自身疾病的情况选择降压药; 单片复方

制剂可以避免一些药物副作用产生, 提高降压药物疗效, 保护脏器功能。

高血压的中医治疗方法

中医将高血压归属于“眩晕”“头痛”“肝风”等范畴, 其发生主要和饮食不节、情志失调、先天禀赋不足、久病过劳有关, 患者机体脏腑、经络气血功能紊乱, 阴阳失去平衡, 以致身体出现各种不适表现。

中医对于高血压的治疗, 先采用望闻问切四诊, 后辨明表里阴阳寒热虚实八纲, 最后辨证施治。

中医将高血压分为大致六个证型:

(1) 对于肝阳上亢型高血压患者应通过平肝潜阳来予以医治, 推荐方剂为天麻钩藤饮。

(2) 若为阴阳两虚型高血压应予以调补阴阳, 滋阴育阳, 推荐方剂为地黄饮子加减。

(3) 对于气虚血虚型高血压患者应以补养气血、健脾安神为治疗原则, 常用方剂为生脉散加减。

(4) 肝肾阴虚型高血压患者治疗应以滋养肝肾、育阴潜阳为主, 可予以六味地黄丸治疗。

(5) 痰湿中阻型高血压患者应以除湿豁痰、宣窍通络为主, 可予以半夏白术天麻汤治疗。

(6) 阴虚阳亢型高血压患者应通过滋养肝肾来恢复身体健康, 可采用药物有知柏地黄丸。

采用中医降血压, 可在受损器官逆转恢复方面起到显著的防治效果, 中医治疗的副作用相对较小, 可以起到整体调节的作用, 但是降血压的速度会慢一些。除了中药治疗之外, 患者还可以采用针灸、推拿、穴位贴敷等方式来辅助降低血压。

中医和西医治疗高血压各有优势, 我们可以通过西医来改善血管扩张能力, 提升血管疏通能力, 更快地实现血压控制; 采用中医来调理患者脏腑代谢, 减轻临床症状, 维持病情稳定, 通过中西医结合治疗的方式来达到更为理想的治疗效果。

糖尿病的内科治疗及饮食管理

▲ 山东省第三荣军优抚医院 林盈芝

糖尿病包含了身体一系列的病理变化。而在这其中, 神经系统的损害更是不可忽视。什么是糖尿病神经损害? 我们又该如何应对呢?

糖尿病神经损害是指由于长期高血糖状态导致神经系统的损伤。这种损伤可以出现在全身各个部位。

1. 中枢神经系统并发症

酮症酸中毒、高渗高血糖综合征或低血糖症导致的神志改变 这些并发症可能导致患者意识模糊、昏迷等症状。

缺血性脑卒中 长期高血糖可能导致脑血管硬化, 进而引发脑缺血、脑梗死等问题。

脑衰老加快和老年性痴呆 长期糖尿病可能导致脑功能衰退, 增加老年痴呆的风险。

2. 周围神经病变

远端对称性多发性神经病变 这是糖尿病周围神经病变中最常见的一种类型, 主要影响四肢的感觉和运动功能。患者可能出现肢体麻木、疼痛、肌肉无力等症状。

局灶性单纯性神经病变 这种病变通常只影响某个具体的神经根或神经纤维, 导致特定的运动或感觉功能受损。

非对称性多发性局灶性神经病变 这种病变影响多个不相关的神经根或神经纤维, 导致不均匀的神经功能损害。

多发性神经根病变 影响多个神经根, 可能导致多肢体的运动和感觉功能受损。

3. 自主神经病变

症状严重者预后不良 自主神经病变可能导致严重的胃肠道问题、心血管问题以及泌尿生殖系统问题。

临床表现多样 胃排空延迟可能导致饱腹感持续、腹泻与便秘交替出现; 心血管方面可能出现休息时心跳过快、血压偏低等问题。

糖尿病神经损害的治疗

二甲双胍 二甲双胍是治疗糖尿病的一线药物, 通过抑制肝葡萄糖输出和改善外周组织对胰岛素的敏感性, 来降低血糖。除了降糖作用外, 二甲双胍还有减轻体重、改善血脂、增加纤溶系统活性、降低血小板聚集性和改善动脉壁平滑肌细胞或成纤维细胞生长等作用, 有助于延缓或改善糖尿病的血管并发症。

甲钴胺 甲钴胺是一种维生素B₁₂的衍生物, 主要用于营养和支持神经。在临床上, 甲

钴胺常用于治疗手麻脚麻和身体局部麻木等症状。除了药物治疗, 还可以配合按摩、热敷等物理治疗, 同时注意适当活动, 避免长期不动。

中医治疗糖尿病性神经病的方法包括中药治疗和针灸疗法等 中医治疗的重点在于辨证施治, 专病专方。具体治疗方式应根据患者的具体情况选择, 同时配合饮食调节、心理疏导等方法进行综合调治。

糖尿病患者的饮食管理

根据自己的身高、体重和活动量, 计算每日所需热量, 保持摄入与消耗的平衡。合理搭配碳水化合物、蛋白质、脂肪三大营养素。适当增加膳食纤维的摄入, 如全谷类、蔬菜、水果等。

尽量避免食用高糖食品和饮料, 如糖果、巧克力、甜点等。水果的摄入也要适量。增加优质蛋白质的摄入: 如鱼、瘦肉、豆类等。同时, 注意控制盐的摄入, 以降低高血压和心血管疾病的风险。

保持规律的进餐时间, 避免暴饮暴食。尽量少吃夜宵或零食, 以免影响血糖的控制。糖尿病患者应充分了解饮食治疗的重要性, 树立信心并持之以恒地执行饮食计划。

在遵循上述原则的基础上, 考虑到个人的饮食习惯和口味偏好。如果你对某些食物过敏或不喜欢某些食物, 可以根据个人情况灵活调整饮食计划。找到适合自己的饮食方式并长期坚持, 才能更好地控制血糖和预防糖尿病的并发症。

糖尿病神经损害是一个需要重视的问题。通过科学的诊断和治疗, 以及合理的饮食管理, 我们可以有效地控制病情, 提高生活质量。同时, 预防工作也必不可少, 我们应该从日常生活中的点滴做起, 保持健康的生活方式, 远离糖尿病的困扰。

