

智慧抗糖，健康无忧：药师教你合理用药防风险

▲ 南方医科大学南方医院药学部 关天军

糖尿病的核心是胰岛素分泌与功能异常，导致血糖调节失衡和长期高血糖状态，损害多个器官和系统，产生并发症。患者通常有“三多一少”的典型症状，即多饮、多食、多尿和体重减轻，并伴有盗汗异常、视力下降及伤口愈合困难等情况。医院药师旨在为大家分享与智慧抗糖和健康无忧相关的知识，促进大家合理用药，有效防控糖尿病和并发症的发生。

个性化精细治疗方案 智慧抗糖

第一，饮食管理。均衡膳食，严格遵循低糖、低脂、高纤维饮食原则，减少精加工食品（精白米等）的摄入，多食谷物类、蔬菜等食物，严格控制糖分摄入比例。控制饮食规律，以防暴饮暴食，以稳定血糖水平。戒烟限酒，减少这类物质对血糖调节产生干扰。第二，规律运动。做一些慢跑、太极拳或者游泳等有氧运动，坚持规律运动，以提高胰岛素敏感性，促进血糖利用率。辅助力量训练，增强肌肉能力，提高基础代谢率，

控制血糖水平。第三，药物治疗。口服降糖药物，如双胍类或者磺胺类等，选择与病症相符的药物，以发挥药物作用。患者应遵循医生医嘱用药，不可自行增减剂量或更换药物。通常，胰岛素注射时应注意选择合适的注射部位（如腹部、大腿外侧、上臂外侧等），并经常轮换注射点，以避免脂肪增生和硬结的形成。注射前应清洁皮肤，注射后避免剧烈运动，以免影响药效。未开封的胰岛素应储存在2~8℃的冰箱中，已开封的胰岛素可在室温（最高不超过25℃）条件下最长保存4周，但应避免阳光直射和高温。在携带胰岛素时，应注意保持其稳定性，避免剧烈震动。第四，血糖监测。定期监测血糖可以帮助患者了解血糖状况，及时发现并控制高血糖和低血糖的发生。糖尿病患者应该根据自己的情况选择合适的监测频率和时间点，并掌握正确的监测方法（血糖仪等）和注意事项。第五，健康和心理教育。充分认识糖尿病发病原理等知识，配合医生治疗，

保持良好心态。心理支持可以缓解焦虑、抑郁等情绪问题，增强治疗信心和积极性。患者可根据需求选择心理支持方法。针对存在焦虑症的患者，除了自我调节情绪外，可在医生指导下服用适量的抗焦虑的药物。

药师的专业建议 合理用药防风险

第一，控制血糖达标。口服降糖药物，控制饮食、运动，维持血糖平衡，减少并发症。第二，个体化精细治疗，定期复诊。按处方用药，定期复诊，结合治疗效果调整用药方案。第三，注意服药时间。合适的服药时间可提高药物的疗效，减少药物不良反应。如，磺脲类药物（如格列本脲）通常在餐前15~30分钟服用，该类药会导致低血糖，老年人及肝肾功能不全患者需慎用；双胍类药物（如二甲双胍）主要用于治疗2型糖尿病，常见胃肠道不良反应，建议餐前或餐中服用，从小剂量开始以减少不适； α -糖苷酶抑制剂（如阿卡波糖）通过延缓碳水化合物吸收

来控制血糖，需与第一口饭同时服用以增强效果；DPP-IV抑制剂（如沙格列汀）通过增加胰岛素分泌控制血糖，适合餐前3~5分钟服用，主要降低餐后血糖，较少引起低血糖，适合老年人和易发生低血糖的患者。第四，监测血糖，预防并发症。定期监测空腹血糖、餐后血糖以及糖化血红蛋白等指标，居家患者可采用指尖血糖仪或动态血糖监测系统进行血糖监测，及时发现并处理血糖波动情况。筛查并发症，做到早发现、早治疗。第五，调节心理。药师建议患者保持乐观心态，参加社交活动，寻求家人和朋友支持，也可向心理医生寻求帮助。

综上所述，智慧抗糖不但需要个体化精细治疗方案，还需患者自我管理以及药师专业指导。通过饮食调控、精准药物治疗等多种方法可以将患者的糖尿病控制在可控范围内，实现健康无忧的生活。我们药师应当始终陪伴在患者身边，为患者提供科学的用药指导，共同守护糖尿病患者的健康之路。

甜蜜生活不打折：糖尿病管理全攻略

▲ 广东省江门市第二人民医院 袁伟龙

糖尿病是一种全球性的慢性疾病，不仅影响患者的身体健康，还可能对患者的日常生活造成诸多不便。然而，通过科学的日常管理和合理的生活习惯调整，糖尿病患者可以有效地控制病情，提高生活质量。本文将详细探讨糖尿病的日常管理方法，帮助广大糖友更好地应对这一疾病！

什么是糖尿病

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖是由胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有而引起的。长期存在的高血糖，会导致各种组织特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。

糖尿病有哪些类型

糖尿病主要分为四类，包括：

1型糖尿病 由自身免疫性疾病导致的胰岛细胞破坏，进而胰岛素分泌不足。

2型糖尿病 与遗传和环境因素相关，常见于中老年人、肥胖者和久坐不动者。

妊娠期糖尿病 指女性在怀孕期间发生或首次发现的糖尿病。

其他特殊类型糖尿病：如单基因突变糖尿病、药物或化学品所致的糖尿病等。

糖尿病的症状

糖尿病的典型症状为“三多一少”，即多饮、多食、多尿和体重减轻。然而，并非所有患者都会出现这些典型症状。有些患者可能仅表现为一些不典型症状，如皮肤瘙痒、视力模糊、手脚麻木或刺痛、伤口愈合缓慢等。如果出现这些症状，应及时就医检查，以便早期发现和治疗

糖尿病。

糖尿病的成因

糖尿病的成因复杂多样，主要包括以下几个方面：

遗传因素 糖尿病具有一定的遗传倾向，家族中有糖尿病患者的，患病风险较高。

不良生活方式 长期高热量、高脂肪、低纤维素饮食，缺乏运动，熬夜、吸烟等不良习惯，均可能增加患病风险。

年龄 随着年龄增长，身体各器官功能逐渐衰退，胰岛细胞分泌胰岛素的能力也会下降，从而增加患病风险。

其他因素 如病毒感染、自身免疫性疾病等，也可能导致糖尿病的发生。

糖尿病的诊断

糖尿病的诊断主要基于静脉血浆葡萄糖水平。如果有典型的糖尿病症状（如多尿、多饮、多食、体重下降）且随机血糖 ≥ 11.1 mmol/L，或空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L，或口服葡萄糖耐量试验2小时血糖 ≥ 11.1 mmol/L，即可诊断为糖尿病。若没有典型症状，则需改日复查确认。

糖尿病的全方位管理

饮食管理 饮食管理是糖尿病治疗的基础。患者应遵循低糖、低脂、高纤维的原则，根据自身情况制定个性化的饮食计划。适量摄入优质蛋白质，保持饮食的均衡和多样性。避免暴饮暴食，尽量选择清淡、易消化的食物。

运动管理 运动是糖尿病管理的重要组成部分。适量的运动有助于降低血糖、改善胰岛素抵抗。患者应选择适合自己的运动方

式，如散步、慢跑、游泳等，并坚持进行。运动前后应监测血糖，避免低血糖的发生。

血糖监测 血糖监测是评估糖尿病控制情况的重要手段。患者应定期监测血糖水平，包括空腹血糖和餐后血糖。此外，还应定期进行糖化血红蛋白等检查，以全面了解病情。

药物治疗 药物治疗是糖尿病治疗的重要手段之一。根据患者的具体情况，医生会选择合适的降糖药物。患者应按时按量服药，不得随意更改药物剂量或停药。

胰岛素治疗 对于部分病情较重的患者，胰岛素治疗是必不可少的。胰岛素治疗应在医生指导下进行，根据患者的血糖水平和病情调整胰岛素剂量。

手术治疗 对于一些特定情况的患者，如肥胖型2型糖尿病，手术治疗也是一种选择。手术治疗应在医生指导下进行，并需严格评估患者的手术适应症和禁忌证。

糖尿病教育 糖尿病教育是糖尿病管理的重要组成部分。通过向患者及家属普及糖尿病的基本知识、疾病成因和保健、治疗措施等，有助于患者更好地管理自己的疾病。

心理护理 糖尿病患者可能会因疾病的不适症状出现焦虑、不安、烦躁等不良情绪。家属应及时给予安慰和支持，帮助患者建立积极的心态，提高生活质量。

糖尿病的并发症防控

糖尿病的长期存在会增加多种并发症的风险，因此，并发症的防控也是糖尿病管理的重要组成部分：

心血管疾病 控制血压、血脂，保持健康的生活方式，减少心血管疾病风险。

肾脏疾病 定期检测肾功能，控制血糖、血压，避免使用可能损害肾脏的药物。

视网膜病变 定期进行眼科检查，及时发现并治疗视网膜病变，防止视力丧失。

神经系统病变 注意足部护理，避免烫伤、冻伤，定期检查神经功能，预防糖尿病足等病变。

糖尿病的预防措施

预防糖尿病，尤其是2型糖尿病，关键在于生活方式的调整。以下是一些有效的预防措施：

均衡饮食 减少高糖、高脂肪食物的摄入，增加蔬菜、全谷物、瘦肉和低脂乳制品的比例。适量摄入富含纤维的食物，有助于控制血糖。

规律运动 每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳或骑自行车。运动不仅能控制体重，还能提高身体对胰岛素的敏感性。

控制体重 超重和肥胖是2型糖尿病的风险因素。通过健康饮食和规律运动，维持BMI在18.5至23.9之间。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会增加患糖尿病的风险。戒烟并限制酒精摄入，对预防糖尿病有积极作用。

定期检测 对于有糖尿病家族史或其他高危因素的人群，应定期进行血糖检测，以便早期发现并干预。

总之，糖尿病虽然是一种慢性疾病，但通过科学的认知和有效地管理，可以帮助患者控制病情，减少并发症的发生，提高生活质量。我们每个人都应当关注糖尿病，养成健康的生活方式，积极预防糖尿病的发生。同时，对于已经患病的患者，要积极面对，遵循医生建议，做好自我管理，与糖尿病和谐共处，享受健康美好的生活！