

2型糖尿病患者该如何控糖

▲上海市浦东新区高桥社区卫生服务中心 朱峰

近年来,我国糖尿病患者数逐年上升,已跃居世界之首,其中20岁以上的患者高达1.34亿。2型糖尿病的危害极大,可累及多个脏器和系统。

高血糖水平可影响眼部微小血管的功能,导致视网膜组织缺氧和水肿,出现视力模糊、眼底出血的症状,严重者可出现失明;高血糖水平可引起肾小球微循环滤过压异常升高,促进糖尿病肾病的发生和发展,出现蛋白尿、浮肿的症状,晚期可发生肾功能衰竭;高血糖水平可引起动脉粥样硬化,从而导致血管狭窄和动脉粥样硬化性心脑血管疾病,还可导致冠状动脉微血管疾病,出现心脏微血管功能异常;高血糖水平会导致周围神经受损,使患者感觉减退和运动障碍,出现手脚麻木、刺痛感、肌肉无力等症状,影响日常生活质量。因此,针对2型糖尿病的并发症,我们必须小心为上。而如何控糖,减少并发症,已成为广大“糖友”密切关注的话题。

改善心理健康状态 由于患者得知2型糖尿病是一种终身性疾病,可伴有多器官损害,导致患者心理压力较大,极易产生焦虑、抑郁等不良情绪,从而缺乏战胜疾病的信心。针对2型糖尿病患者这一心理状态,患者家属和医务工作者应引导患者多参加正常的社会活动,如烹饪课程、健康讲座、聚会等,这样可以增加与其他人的交流机会,避免与社会脱轨,缓解孤独感。患者可利用互联网学习2型糖尿病的相关知识,多参加2型糖尿病互助群,与病友分享控糖心得,互相获得支持和鼓励,利用积极乐观的心态去战胜疾病;当遇到心理状态出现波动时,2型糖尿病患者可尝试深呼吸、瑜伽、冥想等方法,使自己保持平静。

加强饮食控制 2型糖尿病患者加强饮食控制是降糖的最基础治疗,其一方面有利



来源/千库网

于肥胖或超重的患者体重恢复正常、保证消瘦患者热量摄入;另一方面可以避免患者饮食不当造成餐后血糖升高过快,减少血糖波动。为加强2型糖尿病患者的饮食控制,应采取如下措施:(1)增加膳食纤维的摄入:膳食纤维按照溶解性可分为可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维,可溶性膳食纤维在胃肠道内和淀粉等碳水化合物交织在一起,并延缓后者的吸收,起到降低餐后血糖的作用,主要包括果胶、藻胶、魔芋等;不可溶性膳食纤维可促进胃肠道蠕动,加快食物通过胃肠道,减少吸收,并且能吸收大肠中水分软化大便,起到防治便秘的作用,主要包括麦麸、麦片、全麦片及糙米、燕麦等全谷类食物。这类食物每日建议使用25~30g。(2)充足的蛋白质:2型糖尿病患者由于胰岛素分泌的相对或绝对不足,蛋白质的消耗增加、合成减少,糖尿病患者的蛋白质需要量大于正常人。所以2型糖尿病患者每天蛋白质的摄入量至少不低于正常人,每天50~80g。富含丰富蛋白质的食物包括乳制品、蛋、瘦肉、鱼、虾及豆制品等。(3)多摄入蔬菜

和水果:蔬菜和水果中的抗氧化营养素可降低膳食的血糖指数,为2型糖尿病患者提供丰富的维生素和矿物质,蔬菜如黄瓜、西红柿、青菜、芹菜等,水果如柚子、猕猴桃、草莓、青苹果等。(4)糖尿病患者饮食定时定量,这样既可避免过多食物增加胰岛的负担,出现血糖过高的现象,同时又可以避免因为进食间隔过长而出现低血糖。

戒烟限酒 吸烟可导致人体部分组织对胰岛素降糖效果产生抵抗,导致糖尿病的加重,此外抽烟将会增加下肢血管闭塞、心脏病、高血压、中风等糖尿病并发症的风险;酗酒可破坏胰腺分泌胰岛素的能力,使糖尿病患者血糖调节功能受损,再加上饮酒会减慢口服降糖药的代谢,使其药效增强,极易诱发低血糖。因此,2型糖尿病患者应戒烟、限酒。

加强锻炼 2型糖尿病患者的运动应遵循量力而行、适度运动、循序渐进、持之以恒的原则。(1)运动强度:2型糖尿病患者每周应进行3~5次,每次30min左右的中等强度运动,以运动后患者应感觉周身发

热,微微出汗即可。(2)运动项目:可选择快走、慢跑、骑车、爬楼梯、健身操、广播操、太极拳等,运动前应进行5~10min的热身运动,如肢体伸展的运动等,以增加肌肉和关节的弹性,运动后再进行适当的整理运动,同时养成固定运动时间(如早晨或下班后),使运动成为生活的一部分,以帮助患者控制血糖。

加强自我血糖监测 自我血糖监测的结果有助于评估2型糖尿病患者糖代谢紊乱的程度,制定合理降糖方案,同时有助于反映药物治疗方案的有效性,一旦察觉血糖异常,可马上就医。2型糖尿病患者在自我血糖监测过程中,需掌握如下技巧:(1)做好相关记录:2型糖尿病患者需准备血糖记录本,做好详细的记录,可将多次血糖监测结果进行对比,若短期内血糖发生明显变化,需提高警惕,及时就医;(2)选择适合的血糖仪:市面上的血糖仪种类繁多,要结合自身情况,选择便于携带、准确性高的家用血糖仪,这样可以更加方便快捷的测量出自己的血糖,同时选择信誉良好、售后服务完善的血糖仪品牌,这样可确保血糖仪的正常使用和维护;(3)测量方法要正确:2型糖尿病自我血糖监测频率是医生根据患者的病情和治疗计划制定,一般所选择的监测时机为空腹血糖、餐后血糖、睡前血糖、运动前后血糖及突感身体不适时这几个时间点。

由于2型糖尿病尚不能彻底治愈,需要患者坚持长期科学用药,以更好地控制病情发展、缓解并发症。对于降糖药物的选择上,应根据患者的实际情况综合考量,如二甲双胍比较适合于肥胖、超重的2型糖尿病患者;阿卡波糖比较适合于餐后血糖高的2型糖尿病患者,不可擅自变换药物或更改服药方法。

MRI和CT有啥区别

▲北京中医药大学深圳医院(龙岗) 金贤德

在现代医疗检查中,磁共振(MRI)和计算机断层扫描(CT)是两种非常常见的影像学技术。很多人在医院就诊时会听到医生建议做MRI或者CT检查,但不少人对这两种检查的区别并不清楚,更不清楚该怎么选。今天我们就从一个普通人的视角,聊一聊这两种技术的特点,以及如何选择适合自己的检查方式。

什么是CT

CT是通过X射线穿透人体后形成图像的一种检查技术。简单来说,CT就是在传统X线的基础上,利用计算机进行多角度扫描,最后拼接成三维图像。它就像把一个苹果切成薄片,每一片都能清楚地展示内部的结构。

CT的特点主要体现在以下几个方面:(1)检查速度快,CT扫描通常只需要几分钟甚至更短,非常适合用于急诊场景,比如车祸导致的内脏损伤、脑出血等情况。(2)分辨骨骼和组织的能力强,CT对硬组织,比如骨骼和钙化的东西,特别敏感。因此,它

常用于检查骨折、肿瘤的钙化或者结石(比如肾结石、胆结石)。(3)辐射量相对较高,CT是通过X射线来成像的,而X射线本身是一种电离辐射,虽然短时间内的辐射剂量对人体影响有限,但如果频繁使用,还是需要慎重。

CT的成像效果非常直观,可以快速判断问题所在的位置和范围,因此它被广泛应用于急性病症的诊断。

什么是MRI

MRI是通过利用人体内部的水分子在强磁场下的信号变化来生成图像。MRI并不依赖X射线,也没有辐射,而是通过磁场和射频波完成成像。

与CT相比,磁共振有以下几个特点:(1)软组织成像效果好,如果CT擅长“看骨头”,那么MRI的强项就是“看肉”。它对脑组织、关节软骨、肌肉、韧带以及脊髓等软组织的细节特别敏感。比如脑梗死的早期、膝盖韧带的损伤,用MRI能清楚地呈现。(2)无辐射更安全,磁共振

利用的是磁场和无线电波,对人体没有电离辐射的伤害,因此更适合需要多次复查的情况,比如儿童疾病的追踪或者某些慢性病的监测。(3)检查时间较长,与CT的快速成像相比,MRI的检查时间更久,通常需要10~30min左右。而且检查时需要被检查者保持静止,这对小朋友或有幽闭恐惧症的人来说,可能有些挑战。此外,MRI对设备和环境的要求更高,检查费用也相对较贵,因此在一些情况下,可能不是第一选择。

如何选择

选对检查方式,不仅能更快、更准确地帮助医生明确病情,还能避免不必要的辐射或经济负担。因此,医生会根据每个人的具体病情特点来推荐适合的检查,而不是盲目选择某一种技术。

脑部检查 如果是急性脑出血,CT是首选,因为它能快速显示出血的部位和范围。而如果是脑梗死、脑肿瘤或神经系统的细节变化,MRI则更为精准。

骨骼和关节问题 针对骨折、骨质疏松的检测,CT是首选;而关节软骨的磨损、韧带撕裂、半月板损伤,MRI能提供更详细的信息。

胸腹部检查 肺部病变(比如肺炎、肺结节)、肝脏肿瘤的诊断,CT效果更好;但如果是女性的盆腔问题(比如子宫肌瘤、卵巢囊肿),MRI通常更适合。

肿瘤检测 CT可以快速筛查肿瘤的位置、大小和是否有钙化;MRI则能更清晰地展示肿瘤与周围软组织的关系,并提供更多的生物学信息。

总结

虽然CT和MRI听起来很“高端”,但它们的目的是只有一个:帮助医生更清楚地了解你的身体状况。选对检查方式,能让诊断更准确、治疗更有效。作为患者,最重要的就是放松心情,与医生充分沟通,配合完成检查。相信随着现代医学技术的进步,不管是CT还是MRI,都能成为我们健康路上的“好帮手”。