

稳住血糖先安“心”

▲ 山东大学齐鲁医院 王媛

对于糖尿病患者来说，血糖仪上的数字，时刻牵动着大家的心。可你知道吗？情绪不仅会引发血糖飙升，还可能因为血糖异常而加剧心理压力，形成恶性循环，让患者在身体与心理的双重困境中苦苦挣扎。

情绪与血糖的关联

当人感到焦虑、愤怒等负面情绪时，身体会分泌一种叫“应激激素”的物质，比如皮质醇和肾上腺素。这些激素会像“小恶魔”一样，一边阻止胰岛素分泌，一边让肝脏释放更多葡萄糖。研究发现，一次剧烈的情绪波动能让血糖升高 2~3 mmol/L，这相当于多吃了一碗米饭，不过，每个人的反应可能不同，有些人可能波动更大，有些人则相对较小。

临床上有这样一则真实案例，58 岁的张阿姨，在确诊糖尿病后，心理状态发生了巨大的变化，变得特别敏感易怒。有一次，她和家人吵了一架，血糖飙升到 18 mmol/L，紧急住进了医院。经过医生的紧急救治，张阿姨的病情逐渐稳定下来。出院时，医生特别叮嘱：“控制情绪和按时吃药一样重要！”

糖友情绪危机的四大“导火索”

数字焦虑症 频繁监测血糖，一旦数值偏高就产生失控感。

饮食失控感 聚餐时不敢进食，或偷吃后产生负罪感。

并发症恐惧 晚上脚麻了，就怀疑是不是神经病变的先兆。

社会角色变化 从照顾家人变成被照顾对象，心理落差大。

如果这些心理压力持续超过3个月，

可能发展为糖尿病相关抑郁。这种情绪问题不仅影响生活质量，还会使血糖控制更加困难。

建立血糖监测新思维

血糖监测是糖尿病管理的重要环节，它能够帮助患者及时了解自己的血糖状况，为调整治疗方案提供依据。然而，过度关注血糖数值，将其视为衡量自己控糖成果的唯一标准，也可能会给患者带来巨大的心理负担。因此，我们需要建立一种全新的血糖监测思维。

不把血糖值当做“成绩单” 血糖值就像天气预报，晴天（**血糖正常**）时提醒我们继续保持，阴天（**血糖波动**）时提醒我们调整策略，以更平和的心态看待血糖波动。

建立波动记录本 每次测血糖时，除了记录数值，还可以标注当时的情绪、饮食和运动情况。比如，“今天血糖高，是因为早上和家人吵架了”。这样可以帮助你找到情绪和血糖之间的关系。

每周选 1 天作为“免测日” 给自己一个“心理减压日”，当天可以不用频繁测血糖，让自己的心情放松一下。

情绪急救三步法

情绪失控时，就像汽车失控一样危险。试试以下方法，快速恢复情绪平衡。因此，学会一些情绪急救的方法至关重要。

即时应对 感觉情绪失控时，立即做 5 次深呼吸（吸气 4 秒—屏息 2 秒—呼气 6 秒）。就像给情绪按下“暂停键”，让自己冷静下来。

认知重塑 当血糖升高时，用“我的

血糖正在提醒我需要调整”代替“我又失控了”。这样可以减少自责，增加积极应对的动力。

身体干预 双手浸入 10℃ 冷水中 30 s，激活身体的“冷静开关”——迷走神经，平复情绪。温水泡脚，同样有效。

建立正向生活节奏

健康的生活方式不仅能够帮助我们更好地控制血糖，还能提升情绪状态，让我们拥有更加积极向上的生活态度。

饮食仪式感 用精致的餐具分装食物，让吃饭变成一件享受的事情。在餐前进行 2 min 感恩冥想，比如感谢食物带来的营养，感谢自己为健康所做的努力。

运动处方 每周 3 次“微笑健走”，边走边寻找沿途的美丽事物，比如一朵花、一片树叶。这样不仅能锻炼身体，还能让心情变好。

睡眠管理 睡前 1 小时进行“五指呼吸法”（每个手指对应一次深呼吸），帮助自己放松，更快入睡。

构建支持系统

一个人的力量是有限的，在糖尿病管理的道路上，我们需要家人和朋友的支持与陪伴。有了他们的理解和鼓励，才能更好地应对各种挑战。

加入互助小组 和其他糖友一起分享控糖技巧和情绪管理经验。你会发现，原来大家都面临着类似的挑战，你并不孤单。

与家人约定“无评判时间” 每天抽出 20 min，和家人聊聊烦恼，不用担心被评判。家人是你的坚强后盾，他们的

理解和支持能给你很大的力量。

设置 3 位紧急联系人 在手机里设置 3 位紧急联系人，当你情绪低落或需要倾诉时，可以随时拨打电话，获得情感支持。

特殊情况应对策略

生活中难免会遇到一些特殊情况，提前做好准备，就能更好地应对。

聚餐应酬 提前准备“控糖锦囊”，比如带上无糖饮品、分餐盒和急救卡。这样既能享受美食，又能控制血糖。

节日压力 制作“糖尿病专属年货礼包”，用健康零食（如坚果、水果干）替代传统糕点。这样既能满足口腹之欲，又不用担心血糖飙升。

医患沟通 就诊前用手机备忘录记录最关心的问题，比如“我的血糖波动是什么原因？”“我该如何调整饮食？”等，这样可以和医生更高效地沟通。

专业帮助识别信号

当情绪问题影响到生活质量时，及时寻求专业帮助是非常重要的。

当出现以下症状持续 2 周以上，建议寻求心理医生帮助：①对曾经喜爱的活动失去兴趣。②出现难以解释的躯体疼痛。③睡眠模式显著改变（早醒或嗜睡）。④产生“控糖无意义”的消极想法。

糖尿病管理不仅是胰腺功能的调节，更是一场心灵修炼。记住：允许自己偶尔的“血糖小叛逆”，就像接纳天气会有阴晴变化。当您学会用平和的心态看待疾病，那些波动的数字终将变成通往健康的阶梯。

要不要治？科学应对无症状高尿酸血症

▲ 山东省立第三医院 王庆美

高尿酸血症指的是血液中尿酸水平超过正常范围的一种状态。虽然很多人一听到“高尿酸”可能会联想到痛风，但实际上，大部分高尿酸血症患者并没有任何明显的症状。近年来，关于无症状高尿酸血症是否需要治疗的问题一直存在争议：一方面，有人认为既然没有不适就无需处理；另一方面，也有研究显示，高尿酸水平可能与多种健康问题相关。面对这些复杂的观点，我们究竟应该如何看待和管理无症状高尿酸血症呢？

高尿酸的潜在危害

虽然无症状高尿酸血症患者通常没有感到疼痛或不适，但这并不意味着高尿酸水平对健康无害。研究发现，高尿酸水平可能是心血管疾病、糖尿病、慢性肾病等健康问题的潜在危险因素。例如，长期高尿酸可能对血管壁造成损伤，增加高血压和动脉硬化的风险。此外，高尿酸还可能

影响肾功能，甚至增加尿路结石的几率。因此，尽管症状不明显，无症状高尿酸血症并非完全“无害”。

是否治疗因人而异

对于无症状高尿酸血症的处理，目前并没有一个“一刀切”的标准。是否需要治疗取决于多种因素，包括尿酸水平的高度、是否合并其他代谢性疾病、个人的心血管风险水平等。对于轻度高尿酸的个体，医生可能会建议通过调整饮食和生活方式来控制尿酸水平，而不急于使用药物。如果患者已经合并了高血压、肥胖、糖尿病等问题，或者家族中有痛风和心血管疾病的病史，那么即使目前没有症状，医生也可能会更倾向于主动干预。

治疗手段选择多样

在决定是否干预后，治疗的核心目标是逐步降低尿酸水平，并减少可能发生的并

发症，具体措施可以从以下几方面入手。

饮食调控 建议减少动物内脏（如肝、肾）以及海鲜（特别是贝类、沙丁鱼、凤尾鱼）的摄入，避免经常饮用肉汤、浓肉汁等高嘌呤食品。应选择低脂或脱脂奶制品，新鲜蔬菜（如绿叶菜、胡萝卜、黄瓜）以及低嘌呤水果（如樱桃、柠檬）作为日常饮食的主要成分。此外，患者还应控制甜点和高脂肪食物的摄入量，以改善自身整体代谢。

改善生活方式 保持适量的运动对降低尿酸水平和代谢疾病的具有重要作用。建议患者每周进行至少 150 min 的中等强度有氧运动，如快走、游泳或骑自行车，以控制自身体重，改善代谢状态。同时，应逐渐减少啤酒和含酒精饮料的摄入，最好选用无嘌呤或低嘌呤饮品作为替代。还应每日保持 2~3 L 的水分摄入，通过增加尿量促进体内尿酸的排泄。

药物治疗 如果上述生活干预效果不

佳，或者患者的尿酸水平过高，存在明显的心血管或肾脏风险，这便需要药物治疗的介入。常用的降尿酸药物包括别嘌醇、非布司他等抑制尿酸生成的药物，以及促进尿酸排泄的药物如苯溴马隆等。在用药过程中，患者应定期监测尿酸水平和肝肾功能，以便及时调整剂量或更换药物。此外，药物治疗通常需要坚持一段时间才能见效，患者需有耐心并严格按照医生的建议服用。

无症状高尿酸血症的管理并不是简单的“治”或“不治”可以概括的。它需要根据患者的个人健康状况、潜在风险因素以及生活习惯，制定科学合理的干预措施。通过适当的饮食和生活方式调整，很多人可以在不依赖药物的情况下将尿酸水平控制在安全范围内。而对于需要药物干预的患者，也应在专业医生的指导下进行，确保治疗的安全性和有效性。最重要的是，每个人都应该关注自己的尿酸水平和整体健康，做到早发现、早管理。