

他汀类药物引起血糖波动怎么办?

他汀类药物作为一类常用的降低胆固醇的药物，在治疗高胆固醇症和心血管疾病方面发挥着重要作用。然而，近年来一些研究表明，长期服用他汀类药物可能导致血糖波动，引起了人们关于他汀类药物对血糖的影响及其应对措施的关注。本文将为您介绍服用他汀类药物导致血糖波动时应该如何应对的相关知识。

他汀类药物对血糖有哪些影响?

1. 血糖升高 他汀类药物的使用可能会导致血糖水平上升，这与他汀类药物抑制肝脏谷氨酰胺合成酶的作用，从而减少胰岛素的分泌有关。需要注意的是，这种影响在绝大多数人中并不明显，且通常是可逆的。

2. 糖尿病发生风险升高 长期或大剂量使用他汀类药物可能会增加糖尿病的发生风险，这可能与他汀类药物对胰岛素分泌和胰岛素抵抗的影响有关。

3. 降低炎症水平 他汀类药物有一定的抗炎作用，它们可以降低C-反应蛋白等炎症标志物的水平。



通过控制慢性炎症反应，他汀类药物可以改善胰岛素敏感性和血糖控制。

如何应对血糖波动?

1. 确认症状和测量血糖 如果您正在服用他汀类药物，并出现血糖波动症状，如多尿、口渴、持续饥饿或疲劳，应及时测量血糖水平进行确认。

2. 咨询医生 如果发现血糖波动，首先应联系医生，他们可以根据病情评估是否需要调整他汀类药物的剂量或尝试其他替代治疗方案。

3. 注意饮食和锻炼 无论是否正在服用他汀类药物，良好的饮食和适量的运动对于血糖控制都是至

关重要的。因此，应该保持健康的饮食习惯，选择低糖、低脂的食物，并遵循医生或营养师的建议进行饮食调整。此外，适度的锻炼也有助于改善胰岛素敏感性和血糖控制。

4. 定期监测血糖水平 服用他汀类药物期间，定期测量和记录血糖水平对于糖尿病患者特别重要，要确保血糖在合理范围内。

5. 调整药物剂量 根据血糖监测结果，充分与医生沟通，必要时可调整他汀类药物的剂量，或用其他药物代替。

张家界市慈利县人民医院 何婷

夏秋疖子多发 日常护理注意这些

夏、秋是疖子的多发季节，许多孩子的头、面部、脖子、腰背部都爱起疖子。这是因细菌侵入了人体皮肤的毛囊及其所属的皮脂腺引起的急性化脓性感染。如果长了疖子，日常护理该注意哪些事项呢?

1. 不要乱挤压 长疖子尤其头面部疖子挤压是十分危险的动作。因为头面部血管直接与颅脑相通，且血管本身无静脉瓣。当外力压迫时，血液可逆流入脑，挤压疖子时，细菌可随血液进入颅内，引起危及生命的颅内感染和海绵窦栓塞。正确的做法是请医生及时排脓，然后经过几次引流、换药，便可好转痊愈。

2. 不要自行涂药 患者切忌自行涂药，尤其是红汞、龙胆紫，对伤口有毒性，易引起瘀下积脓。如果反复出现疖肿，要检查空腹和餐后2小时血糖，看是否跟糖尿病有关。

3. 防暑降温是重点 注意保持室内通风，做到防暑降温。定期换洗患者的衣物，保持皮肤的清洁、卫生。

4. 生活护理 首先注意保持皮肤的清洁卫生，天天洗澡换衣。家里要防暑降温，使孩子不致因出汗过多而生疖子；所用过的用品要清洗晾晒消毒。

深圳市第三人民医院皮肤科副主任医师 杨榕青

如何预防泌尿系结石复发?

在现代生活中，泌尿系结石已成为一个普遍的健康问题，往往给患者带来疼痛和不适，对日常生活造成了很大的影响。然而，对于患者来说，更令人担忧的是结石的复发。本文将为大家介绍一些有效措施，帮助患者更好地了解如何预防泌尿系结石复发。

充分饮水

充足的饮水对于预防结石复发至关重要，每天摄入足够的水分可以稀释尿液中的溶质浓度，降低结石形成的风险。建议每天饮水量至少2000毫升以上，尤其是在炎热的季节或剧烈运动时，优先选择无糖的水或淡盐水，避免过多摄入含糖饮料或咖啡因饮品。

控制饮食

饮食对于结石的形成和复发有着重要的影响，对于不同类型的结石，需要相应的饮食调控。例如对于草酸钙结石，应避免摄入高草酸含量的食物；对于尿酸结石，应限制高嘌呤食物的摄入，如肉类、内脏等。此外，减少盐的摄入、控制饮食中的胆固醇和脂肪含量也是预防结石复发的重要措施。通过合理的饮食调整，可以降低结石的形成风险，减少复发。

调整尿液酸碱度 (pH值)

尿液的pH值对于结石的形成有一定的影响，根据不同类型的结石，可以通过调整尿液的酸



碱度来预防复发。例如，对于草酸钙结石，可以通过饮食和药物控制，使尿液保持在中性或稍微碱性；对于尿酸结石，可以适量增加蔬菜水果的摄入，使尿液保持碱性。

规律排尿

保持规律的排尿习惯可以减少结石的形成，长时间憋尿会导致尿液浓缩，增加结石形成的风险。因此，应养成定时排尿的良好习惯，合理安排排尿的时间间隔，避免憋尿过久。

定期随访和检查

即使结石已经排出，定期的随访和检查也是非常重要的，医生会根据患者的情况制定个性化的随访计划，包括尿液检查、B超等，以便及时发现异常情况并采取相应的措施。定期随访和检查可以帮助监测患者的尿液状态和结石复发的风险，有利于及时采取预防措施，保持泌尿系统的健康。

汨罗市第二人民医院泌尿外科
背景

高血压患者用药 注意这些事项

高血压是一种常见的慢性疾病，对人体健康造成重大影响，为了控制高血压，医生常常会给患者开具降压药物。本文将介绍一些高血压用药的注意事项，帮助患者正确有效地使用药物控制血压，改善患者的生活质量。

遵医嘱服药

严格遵循医生的指导是高血压用药中至关重要的一点。医生是经过专业训练和临床经验的医疗专家，他们对患者的具体情况有着深入的了解，并能根据病情和个体差异做出恰当的治疗决策。因此，患者应该充分信任医生的建议，严格遵循医生的指导。

医生会根据患者的血压水平、年龄、性别、合并症等因素，选择适合的降压药物和剂量。每个人的情况都是独特的，即使是同样的高血压疾病，治疗方案也会因人而异。因此，患者不应自行停药、增减剂量或更换药物，以免影响治疗效果和血压稳定。

定时服药

遵守规定的时间间隔来服用药物有助于维持稳定的血药浓度，从而更有效地控制血压。忘记服药或不按时服药可能会导致药物浓度的波动，使药效不稳定，进而影响血压的控制效果。为了确保定时服药，患者可以采取一些提醒措施，例如，设置定时提醒闹钟、使用药物管理应用程序、将药物放置在易见的地方等，这些方法可以帮助患者在繁忙的日常生活中不忘服药，并按照规定的时间间隔进行正确的用药。此外，患者应避免自行停药或随意更改剂量。如果患者觉得当前的药物治疗不适合或出现不良反应，应及时向医生反映。

注意药物的副作用

注意药物的副作用是高血压用药中的重要一环，尽管大多数药物在适当剂量下是相对安全的，但仍有可能引起一些副作用，这些副作用的程度和严重性因人而异，有些患者可能会出现轻微的反应，而其他人可能会经历更严重的不良反应。患者在使用药物过程中应密切关注自身的身体反应，一旦出现任何不寻常的症状或不适，如头痛、乏力、胃肠不适等，应及时与医生沟通并详细描述自身的情况。医生会根据患者的报告和症状评估是否与药物有关，并给予相应的建议和处理。同时，患者还应注意可能的过敏反应，如果出现皮肤瘙痒、皮疹、呼吸急促、咳嗽或其他过敏症状，应立即就医并告知医生使用的药物。过敏反应可能是药物不良反应的一种表现，在某些情况下会造成严重后果，及时告知医生有助于他们评估病情并采取适当的处理措施。

张家界市慈利县岩泊渡镇中心卫生院
药剂科 朱迎春