



糖友长期使用胰岛素，需要注意哪些问题？

糖尿病是一种常见的慢性疾病，影响着数百万人的生活质量。尽管有多种治疗方法可供选择，但对于一些患者来说，长期使用胰岛素是必不可少的。本文将深入探讨糖尿病患者长期使用胰岛素所面临的问题和挑战，带您全面了解关于糖尿病的科普知识。



什么是糖尿病？

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，它影响了身体如何处理血糖。血糖是身体能量的重要来源，而胰岛素则是帮助调节血糖水平的激素。通常，当我们进食后，食物中的碳水化合物被消化成葡萄糖，然后进入血液中，提供给身体各个细胞以供能量。然而，在糖尿病患者中，往往会出现以下情况：

1. **胰岛素不足** 这是1型糖尿病的特征，这类糖尿病患者的胰腺不产生胰岛素或产生的胰岛素很少。这种类型通常在年轻人中发病。

2. **胰岛素抵抗** 这是2型糖尿病的特征，这类糖尿病患者身体内的细胞不再对胰岛素反应良好，导致需要更多的胰岛素才能将血糖降低到正常水平。这种类型通常在成年人中发病，与生活方式和遗传因素有关。

糖尿病的常见症状

1. **多尿(多尿症)** 由于高血糖水平，肾脏被迫过滤多余的葡萄糖，导致频繁的尿液排泄。

2. **口渴和多饮(口渴症)** 由于多尿，身体失去了大量的水分，导致口渴和频繁饮水。

3. **多食(多食症)** 由于细胞无法获得足够的能量，身体可能会感到饥饿，导致食欲增加。

4. **体重下降** 尤其是在1型糖尿病中，由于体内的胰岛素不足，身体无法有效利用食物中的葡萄糖，导致体重减轻。

5. **疲劳** 血糖无法被细胞有效利用，导致身体感到疲惫和虚弱。

6. **视力问题** 高血糖水平可能会导致眼睛问题，如模糊视觉或视网膜病变。

7. **伤口愈合缓慢** 高血糖可能影响身体愈合伤口的能力，增加感染的风险。

以上症状会因糖尿病类型、个体差异以及疾病的控制程度而有所不同。如果怀疑自己或他人可能患有糖尿病，应尽早咨询医生进行检查和确诊，及时管理对于预防并发症非常重要。

胰岛素的作用机制与使用

胰岛素是一种由胰腺分泌的激素，它在调节血糖水平方面发挥关键作用。胰岛素的作用机制涉及多个生理过程，包括葡萄糖吸收、储存和利用，以确保身体维持正常的血糖水平。

1. **促进葡萄糖吸收** 胰岛素帮助细胞摄取葡萄糖，以供能量生产。

2. **促进葡萄糖储存** 胰岛素促使肝脏和肌肉细胞将多余的葡萄糖转化为一种叫做糖原的形式，以供以后使用。

3. **抑制葡萄糖释放** 胰岛素降低肝脏释放葡萄糖到血液中的速度。

4. **阻止葡萄糖分解** 胰岛素抑制葡萄糖的分解，确保在葡萄糖大量进入体内时不会引发血糖飙升。

长期使用胰岛素的风险和注意事项

长期使用胰岛素是管理糖尿病的重要方式，但也伴随着一些潜在的风险和需要注意的事项。

1. **低血糖** 过量使用胰岛素或不合理安排胰岛素剂量，以及没有按时

进食可能导致低血糖。低血糖症状包括头晕、恶心、出汗、心跳加快、焦虑和混乱。严重低血糖可以导致昏迷，甚至危及生命。因此，患者需要定期监测血糖水平，遵循医生的建议，确保胰岛素用量和进食时间合理。

2. **体重增加** 一些糖尿病患者在使用胰岛素后可能会体重增加。这是因为胰岛素有助于葡萄糖的储存，促进了脂肪的合成。要控制体重，患者需要密切关注饮食，进行规律的运动，并根据医生的建议调整胰岛素剂量。

3. **皮肤反应** 注射胰岛素可能导致注射部位的皮肤反应，如红肿、刺痛或瘀伤。为减轻这些反应，患者应轮换注射部位，并确保注射前皮肤清洁。如果出现持续的皮肤问题，应咨询医生。

4. **心血管风险** 长期高血糖水平可能增加心血管疾病的风险。因此，持续管理血糖、监控胆固醇水平和血压，并采取控制风险因素的措施非常重要。

总之，长期使用胰岛素是保证许多糖尿病患者生命质量的关键。患者需要在医生指导下，制订个性化的治疗方案，密切监测病情，养成科学合理的生活方式，降低糖尿病的潜在风险并确保疾病得到有效管理。

梧州市第三人民医院 梁华生

异物卡喉、心脏骤停、溺水…… 了解急救常识，保护自己和他人

生活中，人们常常会发生意外事件，这些意外事件严重危害生命安全。为了促使自己能够有条不紊地应对生活中的意外，大家有必要学习一些急救常识，不仅能保护自己，还能保护他人。

异物卡喉

异物卡喉在小孩群体最为常见，主要是因为幼儿的器官和部分功能发育不全，倘若发现患者存在呼吸困难、面部狰狞、窒息等症状，则需要警惕其出现异物卡喉的情况。

1. 幼儿

(1) **催吐** 应该第一时间促进异物排出，可以用手指抠吐，将手指放在患者喉咙深处，按压舌根进行催吐。

(2) **海姆立克急救法** 倘若催吐效果不明显，则可以使用海姆立克急救法。将患者抱起，施救者位于患者身后，以前腿弓、后腿蹬的姿势站稳，将患者放于前腿上，保证身体前倾，环抱患者腹部，一手握拳，将拇指侧放在患者的腹部，另一只手握住握拳的手，快速冲击性地向内上方压迫腹部，如此反复，直至异物吐出。

2. 成年人

身后，双臂环绕患者的腰腹部，一手握拳，将拳头的拇指一侧放在患者的胸廓下和肚脐上的腹部，用另一只手抓住拳头，快速向上重击、压迫，促使患者将异物排出。

3. **自救** 将拳头放在上腹部，或者弯下腰，靠在固定的水平物体上，例如桌子、椅子、扶手等，以物体边缘压迫腹部，重复几遍促使异物排出。

心脏骤停

1. **心脏骤停预判** 首先应该判断患者的心脏是否出现骤停的情况，判断方式是意识突然丧失或者伴有短暂性抽搐、呼吸停止、呼吸急促、脉搏停止跳动、瞳孔涣散等，当出现这些情况即可判断该患者出现了心脏骤停。

2. 人工胸外心脏按压

(1) **心脏按压** 让患者平躺于平地上或硬板上，抢救者位于患者一侧，双手重叠以掌根放于两乳头正中间，手臂伸直，依靠上身的重量，用力向下挤压，使胸骨下陷4~5厘米，然后放松，双手仍放在胸骨上，随患者胸骨上升而上升。下压时间与放松时间应保持相等；完成一次挤压放松后，再进行下一次心脏挤压动作。

(2) **人工呼吸** 抢救者位于患者头侧，按住患者鼻子，防止吹入的气从鼻孔跑掉。吹气要深而快，每次吹气量800~1200毫升，应能见到患者胸部明显鼓起。一次吹气完毕，松开口鼻，让患者呼气至胸部下降复原，或用手轻压胸部，以助气体排出。每30次心脏按压后进行人工呼吸2次，重复交替进行。

溺水

溺水者往往由于呼吸道被水、泥砂堵塞而造成急性窒息缺氧而死。遇到儿童溺水时，千万不要慌张，在等待急救车到来的时间里，要抓紧时间进行急救。

1. **大声呼救** 遇到溺水情况时应该根据自身施救能力进行施救，倘若自身不具备施救能力，则应立即寻求帮助。

2. **倒出呼吸道内积水** 将溺水者救上岸后，应该立即清除呼吸道内积水，以保证气道畅通。抢救者一腿跪地，另一腿屈起，将溺水儿童俯卧于屈起的大腿上，使其头足下垂。然后颤动大腿或压儿童背部，使呼吸道内积水倾出。

3. **清除口鼻堵塞物** 倾水的同时还必须用手清除溺水儿童的咽

部、鼻腔里的泥沙和污物，保持呼吸道畅通。注意倾水的时间不宜过长，以免延误心肺复苏。

4. **人工呼吸** 对于呼吸微弱、心跳缓慢的溺水者，应迅速进行人工呼吸和胸外按压。

猫狗咬伤

猫狗咬伤的情况多见于春夏季，这个阶段是动物的发情期，也是动物伤人的高峰期。

1. **早期伤口处理** 轻轻挤压伤口周围，挤出污染血液；用肥皂洗伤口，清水冲伤口，反复冲洗15分钟；伤口用酒精或碘酒搽涂后用碘伏或抗菌膜外喷。

2. **疫苗接种** 被动物咬伤或抓伤后，绝不要抱任何侥幸心理，不管动物是否打过疫苗，不管是咬伤还是抓伤，只要有皮下渗血或出血点，就应及时到医院注射狂犬病疫苗或狂犬病免疫球蛋白；对于伤人的狗应该进行隔离，一旦确诊携带狂犬病毒应该立即上报。

总之，掌握科学的急救方式能够在危险时刻保护自己，并且帮助他人度过紧急危难时刻，每人都应该学习以上这些突发事件应急方式，以备不时之需。

前海人寿广西医院 潘明伟