



不再盲目测血糖， 血糖监测的必备知识

科学监测并控制血糖可有效降低出现糖尿病并发症等问题的概率，但一些人存在盲目监测血糖等问题，为此需要充分了解血糖监测的小知识。

什么是血糖监测？

血糖指的是血液中葡萄糖的含量，血糖监测是对血糖值的定期检查，加强血糖监测有利于更好地了解血糖的变化，判断机体对葡萄糖的吸收、代谢是否正常。一般情况下，空腹血糖的正常参考范围为4.4~6.1mmol/L（毫摩尔/升）、餐后1小时的血糖正常参考范围为6.7~8.3mmol/L、餐后2小时的血糖正常参考范围为7.2mmol/L以内（不同实验室检测出的数据不同，以上数据仅供参考）。如果血糖出现异常就说明可能存在糖尿病等问题，为此需要将血糖控制在标准范围内。

哪些人需要监测血糖？

监测血糖至关重要，那么哪些人需要根据实际情况监测血糖呢？一般是糖尿病人群、孕期血糖过高的女性等特殊人群需要监测血糖，例如刚诊断出糖尿病的人群、需要口服降糖药的糖尿病人群、需要进行基础胰岛素治疗的糖尿病人群、血糖波动较大的人群、处于应激状态的糖尿病人群以及妊娠期糖尿病人群等。

应当在哪些时间点监测血糖？

血糖监测对时间点有较高的要

求，所以需要充分了解应当在哪些时间点监测血糖。

1. 早晨空腹时监测 空腹血糖可有效反映人体的胰岛素基础分泌功能，所以应在前一天晚上8点后不再进食，之后在第二天清晨空腹的状态下监测血糖。

2. 餐前监测 在午餐和晚餐前监测血糖可有效监测病情，所以糖尿病患者尤其是血糖水平一直较高的人群需要加强餐前监测。

3. 餐后2小时监测 在餐后2小时监测血糖可以反映出食物对血糖的影响，因此糖尿病患者尤其是空腹血糖控制良好但糖化血红蛋白控制不达标的人群需要做好餐后2小时的血糖监测工作。

4. 睡前监测 一般情况下，需要注射胰岛素的糖尿病患者要在睡前监测血糖。

5. 夜间监测 在凌晨1~3点这一时间段人体的血糖水平会降至最低，所以疑似有夜间低血糖的患者或胰岛素治疗已基本达标，但空腹血糖仍然比较高的患者需要在夜间监测血糖。

6. 随机监测 在剧烈运动前后以及出现低血糖等症状后需要及时

监测血糖。

应当如何监测血糖？

1. 在监测血糖前应冲洗双手并擦干净，之后需要利用无菌棉签蘸取适量的医用酒精并对采血部位进行消毒处理，在酒精自然挥发后再采血。

2. 需要取出试纸并将试纸插入血糖仪的特定位置中，之后利用一次性采血针头扎破手指并慢慢挤压手指，使血液滴落到试纸上，待血液充盈试纸的测试区后利用无菌棉签按压采血部位。

3. 需要通过血糖仪判断血糖值并详细记录血糖监测的时间以及结果。

监测血糖时需要注意什么？

1. 在监测血糖前不能擅自停药，否则会造成血糖波动过大甚至会加重病情。

2. 在监测血糖前需要正常进食，不能为了降低血糖值就故意少吃一些东西，否则无法反映真实的血糖水平。

3. 在监测血糖前需要检查试纸，判断试纸是否在保质期内，且需要判断试纸是否存在受潮、受到阳光直射等问题，避免使用到无法

正常使用的试纸。同时，应定期对血糖仪进行校准，避免影响最终的结果。

4. 在取出试纸时不能触摸到试纸的测试区，否则会对试纸造成污染，且取出试纸后需要立即盖好盖子，避免未使用的试纸受到环境杂质与污染物的影响。

5. 在采血前只能利用酒精或酒精棉片对采血部位进行消毒，且需要在酒精完全挥发后再采血，不能利用含有碘元素的消毒剂进行消毒，否则会导致碘元素与试纸发生化学反应，影响血糖值的监测结果。

6. 在采血时需要避开手指上存在疤痕、感染、水肿等问题的部位。且采血时不能过度挤压手指，否则可能会使组织液混入到血液中，导致血液标本被稀释，最终造成血糖值出现较大的偏差。

7. 在等待血糖仪报血糖值时不能随意按压或移动血糖仪以及试纸，否则会降低结果的准确性。

8. 如果血糖值过高、过低或感觉不符合自身情况可以重新再测试一次，如果仍然存在异常需及时咨询医生。

荔浦市人民医院 潘素兰

HPV 感染会引起哪些疾病？

人乳头瘤病毒（HPV）目前发现有200多种，分高危型和低危型两种，此病毒引起的疾病也有很多种类型，但一般都是皮肤损伤、黏膜病变。HPV是一种常见的性传播疾病，能够通过皮肤接触而传播，尤其是通过性行为进行传播，是导致很多恶性肿瘤发生的主要原因，会对人类的身体健康造成严重威胁。HPV感染后一般会引起以下常见疾病。

寻常疣

寻常疣是由HPV感染皮肤黏膜后引起的一种良性增生性疾病，它可发生在患者身体的任何部位，但最常见的便是手指、手背、足踝等地方，在临幊上也被称为“瘊子”“休子”，大多数都是HPV-2型病毒导致的，其表现为针帽大小的灰白色扁平丘疹，它的表面摸起来粗糙，HPV病毒侵犯后开始增殖生长，慢慢变大，经过几个星期或者几个月后便会变成豆粒般大小的圆形隆起物，摸起来硬硬的。

治疗 临幊医生会根据疣的部位、数目、大小进行判断，观察有没有发生继发感染等情况，为患者选择药物（水杨酸、免疫力调节剂等）、物理（冷冻疗法、激光等）、手术切除等多种方法进行治

疗。

预后 一般寻常疣会自行消退，65%的患者在一年之内便会消失，绝大部分的患者在5年内科消退，复发的几率较小。

跖疣

跖疣是长在脚上（足底），它的形状有点像“鸡眼”，一般有黄豆大小，表面粗糙，在中心的地方会有多个黑色的小点（主要特征），通常是由HPV-1型病毒引起的。因为我们的脚每天都在运动，受到外伤、摩擦、出汗等因素，都可引起跖疣发生，一般在靠近大拇指的脚掌处最为多见。

治疗 可局部药物治疗，但很多患者在1~2年的时间里会自行消退，所以在使用药物的时候需要谨慎。还会使用物理治疗，如液氮、冷冻、激光等。

预后 复发率较高，患者需要保持健康的饮食习惯，并坚持运动锻炼，同时在生活中需要防止足底受伤。

扁平疣

在临幊上，扁平疣是一种较为常见的疾病，具有一定的传染性。它好发于青少年，很多青春期发育的孩子脸上、手背上、前壁等部位都会出现像米粒或者绿豆大小

的丘疹，颜色呈淡红色、淡褐色，有的时候会出现瘙痒的情况，该疾病的病程属于慢性，有的时候它会自行消失，消失后一般不会留下印记或者瘢痕，但有些患者可能会持续很多年都不能够痊愈。

治疗 临幊一般采用药物治疗（局部外用药物）、冷冻治疗、激光治疗等方式。

预后 复发率低，养成良好的卫生习惯，做好个人防护。

尖锐湿疣

尖锐湿疣在临幊上又称为生殖器疣、性病疣，是一种常见的性病，主要发生在生殖器周围（子宫颈、外阴、阴道）和肛门附近的皮肤黏膜上，也会发生在口腔，并且男、女性都会被病毒感染。它是由HPV-6、11、16、18型病毒（低危亚型）感染引起的，在疾病潜伏期的时候，患者并不会出现任何症状，随着病情的发展慢慢地会长出一些淡红色的疹子，越来越大、越来越多，它可以是单个存在的，也可以是群体分布，表明凹凸不平，后面丘疹处皮肤会出现破溃，然后长出一些鸡冠状、菜花状一样的赘生物，具有较强的传染性，需要及时前往医院治疗。

治疗 临幊一般会采用CO₂激光、液氮冷冻、高频电治疗或光动力治疗等方法进行治疗，但患者需要做到定期复查和检查，及时处理复发情况。

预后 患者需要对身体勤加锻炼，提高自身的免疫力，培养良好的饮食习惯和作息时间，可有效降低复发情况。

癌症

HPV病毒感染还会引起一些癌症疾病的发生，这是最为严重的结果，一般是由HPV-16、18型病毒感染导致的。高危型HPV持续感染可导致很多癌症疾病，像我们熟知的宫颈癌、肛门癌等，引起这些疾病发生的主要病毒便是HPV-16。同房后出血是宫颈癌最常见的症状，还会出现月经不规律的情况，尤其是围绝经期的女性，还会伴随身体的其他不适情况，绝经后突然出现的出血也是宫颈癌的早期预兆。

治疗 最为常见的治疗方法主要有手术治疗、放射性治疗以及化学治疗三种。

预后 定期检查，做到早发现、早诊断、早治疗，能够提高宫颈癌治愈的几率。在适合年龄段的女性应该积极接种宫颈癌预防疫苗，如二价、四价、九价疫苗，能够有效预防HPV感染。

桂林市灵川县人民医院 阳清秀