

血糖监测——糖尿病患者的必修课

随着生活水平的提高和饮食结构的改变,糖尿病已成为我国常见的慢性疾病之一。据最新调查数据显示,我国18岁以上人群糖尿病患病率为11.2%,而糖尿病知晓率、治疗率和控制率均处于较低水平,特别是农村地区更为明显。血糖监测作为糖尿病管理中的重要环节,其重要性不言而喻。本文将深入探讨血糖监测的相关知识,帮助糖尿病患者更好地管理自己的健康。

血糖监测的重要性

血糖监测是评估糖尿病患者糖代谢紊乱程度、反映降糖治疗效果的重要手段。通过定期监测血糖,患者可以及时了解自己的血糖状况,为医生制订降糖方案提供依据。此外,餐后高血糖与多种疾病风险相关,如心血管疾病、认知功能障碍等,因此,关注餐后血糖也是糖尿病患者日常监测的重点。

血糖监测的误区

在糖尿病患者中,存在一些关于血糖监测的误区。例如,有些患者认为只要血糖正常就可以不用再吃药和监测血糖了。事实上,即使血糖正常,也需要继续维持药物治疗和定期监测血糖。此外,一些老年患者可能认为自己没有症状就不需要进行血糖监测,这种想法也是错误的。无症状不代表没有风险,老年糖尿病患者更应该加强血糖监测,以便及时发现并控制高血糖。

血糖监测的方法和频率

血糖监测的方法包括自我血糖监测和动态血糖监测。自我血糖监测是指患者使用便携式血糖仪进行血糖测量,具有操作简便、快速准确的优点。动态血糖监测则通过连续监测组织间液中的葡萄糖浓度来

反映血糖变化,适用于想了解血糖波动的患者。

对于糖尿病患者来说,血糖监测的频率应根据个体情况而定。一般来说,病情较轻的患者可以每周监测1~2次空腹血糖;病情较重或者使用胰岛素治疗的患者,应每天监测空腹和餐后2小时血糖,必要时还需加测夜间血糖。在调整降糖药物剂量或更换药物时,也应加强血糖监测的频率。

低血糖的危害与预防

低血糖是糖尿病治疗过程中常见的并发症之一,对患者的危害不容忽视。严重低血糖可导致昏迷甚至死亡,长期反复发作可导致中枢神经不可逆损伤、认知功能障碍等。为了预防低血糖的发生,患者应注意以下七个方面。

1. 识别低血糖高危患者 对于老年人、病程较长、伴有心血管疾病等高危因素的患者,应特别关注,加强血糖监测,及时采取措施预防低血糖发生。

2. 加强血糖监测 发现低血糖时,应及时采取相应的措施进行调整和治疗,避免病情恶化。

3. 选择合适的降糖方案 降糖药物的种类和剂量应根据个体情况

选择,避免使用过于强效的降糖药物,以免导致低血糖的发生。

4. 健康教育 通过健康教育,让患者了解低血糖的症状、危害和预防方法,提高患者的自我监测和自我保护能力。

5. 饮食调整 合理安排饮食,保证每餐都有足够的营养摄入,避免因饮食不当引起的低血糖。适当增加膳食纤维的摄入,保持肠道通畅,也有助于稳定血糖水平。

6. 运动管理 适当运动可以帮助糖尿病患者控制血糖水平,但运动时间和强度要适当控制。避免在胰岛素作用高峰期进行剧烈运动,以免引起低血糖反应。

7. 规律作息 保持规律的作息,保证充足的睡眠和休息,有助于维持血糖稳定,预防低血糖的发生。

个体化血糖控制标准

糖尿病患者血糖控制标准因个体差异而异。对于年轻的、没有并

发症、自我管理能力强患者,建议采取严格的血糖控制标准。而对于年老的、患有严重并发症或伴有其他疾病、自我管理能力强患者,应该放宽血糖控制标准,避免低血糖的发生。此外,针对不同病情的患者,医生会根据具体情况制订个体化的治疗方案和血糖控制目标。

总之,糖尿病是一种慢性疾病,需要长期管理和控制。作为糖尿病患者,应充分认识到血糖监测的重要性,纠正误区,遵循医生的建议进行定期监测。同时,要积极预防低血糖的发生,提高自我管理能力。通过科学合理的血糖监测和管理,患者可以更好地控制病情发展,降低并发症风险,提高生活质量。

广西玉林市红十字会医院
周凤莉



健康饮食

降低胆结石风险

近年来,随着社会环境变化,胆结石的发病率逐年升高,引起人们的广泛关注。胆结石是指胆道系统形成结石引起的疾病,可发生于胆囊、胆管的任何部位,且以胆囊结石的所占比重较高。胆结石的发生,对于患者的健康安全造成较大的威胁,因此需要采取积极的防治措施,降低该病的发生率与复发率,改善患者的预后情况。

什么是胆结石?

胆结石也被称为胆石症,是指胆道系统任意部位发生结石引起的疾病,包括胆囊结石、肝胆管结石。根据相关流行病学调查指出,该病在我国成人中的发病率为10%~15%,且多发生于40岁人群中,女性发生率较高,儿童较少发生,且随着社会环境变化,该病的发生率逐年升高。胆结石的主要成分为胆固醇,当肝脏分泌过多胆固醇时,胆汁无法完全溶解,多余胆固醇析出之后形成固体颗粒,且逐步堆积形成胆固醇结石,导致该病的发生。其主要表现为右上腹胆绞痛、黄疸、发热等症状,且多发生于餐后、夜间及食用高脂肪食物时,疼痛可呈放射性散播。

胆结石分类有哪些?

胆结石根据成分分类,主要可以分为以下几种:

1. 胆固醇结石 单发者居多,结石内约含胆固醇98%,X线平片不显影。

2. 胆色素结石 结石由胆色素、钙盐、细菌、虫卵等组成。结石的大小不等,数目较多,常常随胆汁的排放流动,成为胆总管结石。

3. 混合性结石 为胆色素、胆固醇混合性胆石。X线平片常可显影。根据报道,我国胆结石中混合性结石最多,胆色素结石次之,胆固醇结石最少。

胆结石的发生原因有哪些?

1. 环境因素 主要表现在饮食方面,长期食用高脂、高蛋白、高热量食物,生活方式西化,不进食早餐都会促进胆石形成。增加可溶性膳食纤维的摄入和运动是预防胆石的保护性因素。

2. 自身因素 成年女性、肥胖、多产、体重骤减以及高血脂、肝硬化和糖尿病导致胆石症发生率明显升高。

3. 遗传因素 胆石症是多基因遗传病,研究发现,有胆石症家族史

的人,该病发生率可超过50%,是普通人群的4~5倍。

胆结石患者的饮食注意事项

1. 增加蛋白质摄入量 胆结石患者需要控制饮食结构,饮食时间相对固定,避免长时间空腹,应定期进食,形成良好的饮食规律。要注意食物卫生,避免食用寄生虫卵污染的食物。可增加蛋白质摄入量,优先选择优质蛋白质,常见的有新鲜的鱼肉和虾肉,较瘦的牛肉和羊肉等,有助于维持身体健康,尽量减缓结石的生长。

2. 低脂饮食 脂肪是胆固醇合成的原料,如果脂肪摄入过多则容易导致高胆固醇血症的发生,如果身体自身没办法及时清除多余的胆固醇,会导致胆囊壁上堆积过多的胆固醇,并逐渐发展成为结石,因此要低脂肪饮食。常见的高脂食物有红烧肉、肥肠、鱿鱼、鸡蛋黄等。最好多吃蔬菜水果,尽量不要吃过于油腻的食物,降低脂肪、胆固醇的摄入量。

3. 多吃蔬果 蔬菜水果中富含丰富的维生素、微量元素与膳食纤维,脂肪含量较低,我们平时可以适当摄入富含维生素的水

果,如猕猴桃、苹果、鸭梨,适当摄入富含不饱和脂肪酸的食物,如核桃、花生、芝麻等。另外,平时也需要适当摄入新鲜的绿色蔬菜,如白菜,这些都有助于肝脏和胆囊的健康。

4. 少吃辛辣刺激性食物 我们要注意尽量不要吃过于辛辣的食物,例如辣椒、辣条、麻辣火锅等,因为过于辛辣的食物,容易导致胆囊剧烈收缩,引起胆汁浓缩,造成晶体物质形成,久而久之就可能导致胆结石的发生。因此,日常生活中需要多吃清淡易消化的食物,少吃辛辣刺激食物,例如辣条、炸鸡等食物。

5. 少喝酒 我们在生活中应该少喝酒,尤其是红酒、白酒、啤酒等,因为酒精容易导致胆汁淤滞,同时还容易导致胆汁不稳定,这时就容易导致结石生长过多,并且还容易导致胆绞痛的出现。

总之,胆结石的发生对于人体健康有着较大的危害,因此需要做好饮食管理,多吃蔬菜、少吃高脂食物、少饮酒,定时用餐,缩短空腹时间,有助于预防胆汁淤积,降低胆固醇摄入量,预防胆结石的发生。

广西贺州市中医医院
黄冬婉