

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。

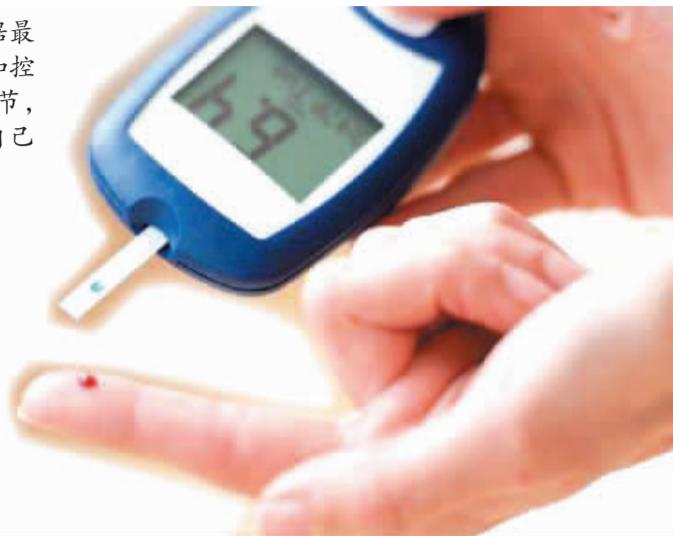
5.饮食调整 合理安排饮食，保证每餐都有足够的营养摄入，避免因饮食不当引起的低血糖。适当增加膳食纤维的摄入，保持肠道通畅，也有助于稳定血糖水平。

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 保持规律的作息时间，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、自我管理能力强的患者，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的患者，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，女性发病率较高，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。增加可溶性食物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