

血糖监测——糖尿病管理的基石

糖尿病，这个听起来有点“甜蜜”的疾病，却给全球数亿人带来了无尽的困扰。据统计，我国糖尿病患者人数已超过1亿，而且这个数字还在逐年上升。如何有效管理糖尿病，防止并发症的发生，成为一个亟待解决的问题。而血糖监测，正是糖尿病管理的基石。那么，什么是血糖监测呢？简单来说，就是通过定期测量血糖水平，了解糖尿病患者的血糖控制情况。

血糖监测的基础知识

血糖，即血液中的葡萄糖，是身体的主要能源，但血糖过高或过低均对身体有害，因此血糖监测至关重要。血糖监测旨在了解血糖水平以调整治疗方案，保持血糖稳定。常见的指尖血糖监测操作简单快速，适合家庭自测，但只能反映某时刻的血糖。先进的连续血糖监测通过皮下传感器实时监测血糖，提供连续变化信息，易于发现血糖波动和低血糖风险，但价格较高且需定期更换传感器，适合在专业机构进行。

这两种方法各有优劣，选择哪种取决于个人需求。无论哪种方式，血糖监测都是糖尿病管理的重要环节，有助于我们及时了解血糖状况，保持身体健康。

血糖监测的重要性

血糖监测有助于我们了解病情。通过定期监测血糖，我们可以直观地看到血糖水平的变化，从而判断治疗效果和病情的发展趋势。

这对于医生制定和调整治疗方案具有重要意义。

其次，血糖监测有助于预防并发症。糖尿病并发症是导致患者生活质量下降和死亡的主要原因之一。通过血糖监测，我们可以及时发现血糖波动，采取措施避免并发症的发生。例如，在发现血糖过高时，我们可以及时调整饮食和药物，避免高血糖对血管和神经造成损害。

第三，血糖监测有助于提高生活质量。糖尿病患者的生活质量受到多方面的影响，其中血糖波动是一个重要因素。通过合理控制血糖，我们可以减轻症状，提高生活质量。例如，在血糖保持稳定的情况下，我们可以更好地进行日常工作，享受生活的美好。

如何进行血糖监测

选择合适的血糖监测设备是关键，需根据个人需求和医生建议，综合考虑准确性、便捷性和价格，并确保来源正规。掌握正确的操作方法也至关重要，如确保试纸使用



无误、传感器及时更换。此外，建议每周至少监测并记录一次血糖，注意避免在特殊情况下监测，以确保结果准确，为医生调整治疗方案提供参考。

糖尿病自我检测的好处

1. 及时发现血糖波动 通过自我检测，糖尿病患者可以及时了解血糖的波动情况。这有助于患者把握病情变化和治疗效果，从而及时调整治疗方案，使血糖长期保持达标状态。

2. 预防并发症 长期监控血糖可以有效地减少和延缓糖尿病并发症的发生与发展。糖尿病的并发症可能包括心脏病、中风、视网膜病变、肾脏疾病等，这些并发症都可能对患者的生活质量和健康状况产生严重影响。通过自我检测，患者可以在并发症出现早期就进行干预和治疗，从而降低并发症的风险。

3. 提高治疗效果 自我检测可以帮助患者更好地了解自己的病情，从而更好地配合医生的治疗方案。这有助于提高治疗效果，缩短治疗周期，减少医疗资源的浪费。

4. 增强自我管理意识 通过自我检测，糖尿病患者可以更加主动地参与到自己的健康管理中来。这种自我管理意识的提高有助于患者更好地控制病情，提高生活质量。

5. 及时发现低血糖风险 自我血糖监测也是检查患者是否存在低血糖风险的重要手段。低血糖可能导致患者昏厥、意识模糊等严重后果，因此及时发现并处理低血糖情况对患者来说至关重要。

血糖监测的注意事项

血糖监测是糖尿病管理的核心。为确保准确性，使用试纸前需检查是否在保质期内，避免过期试纸导致误导。取出试纸后要立即关闭容器盖，保持其干燥。测量时，先插入试纸再采血，避免血糖仪误识别。使用前需了解血糖仪是否支持二次补血功能，并选择适合的试纸。双手需彻底清洁消毒，减少细菌感染风险。避免过度监测，根据医生建议合理安排频率，以减轻焦虑和压力。遵循这些注意事项，可确保血糖监测准确安全，有效管理糖尿病。

防城港市港口区渔洲坪社区卫生服务中心 凌丹丹

高血压的护理要点

在快节奏的现代生活中，高血压已经成为威胁人们健康的一大隐形杀手。高血压，也称为血压升高，是一种慢性非传染性疾病，其特点是血液在血管中的压力持续升高。这种持续的血压升高不仅会增加心脏的负担，还可能对血管、肾脏、大脑等重要器官造成损害，严重时甚至导致心脑血管疾病的发生。因此，了解高血压护理要点，对维护个人健康具有重要意义。

高血压的定义及危害

高血压是指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常值的现象。正常血压的标准是收缩压（高压）低于140毫米汞柱，舒张压（低压）低于90毫米汞柱。而高血压患者的血压值通常超过这一范围。高血压分为原发性高血压和继发性高血压，其中原发性高血压占据绝大多数。

高血压的危害不容小觑，长期高血压会导致血管硬化、血管壁增厚，使得血管弹性降低，进而影响到血液的正常流动。这不仅会增加心脏的负担，还可能导致冠心病、心肌梗死等心血管疾病的发生。此外，高血压还会对肾脏造成损害，引发肾功能不全甚至肾衰竭。同时，高血压还是导致脑卒中、眼底病变等严重并发症的重要因素。因此，我们必须高度重视高血压的防治工作。

高血压的护理要点

1. 饮食调整：饮食在高血压护理中扮演着举足轻重的角色。患者应严格遵循低盐、低脂、低糖的饮

食原则。每日盐的摄入量建议控制在5克以内，以有效降低血压。同时，增加钾、镁、钙等微量元素的摄入同样重要，如每天食用300克左右的新鲜蔬菜、200克左右的水果以及适量的全谷类食品，这些都有助于维护血管健康。此外，饱和脂肪和反式脂肪的摄入应控制在每日总热量的10%以下，高糖、高热量食物的摄入也应适量限制，以全面控制血压。

2. 合理运动：适当的运动对于高血压患者来说具有不可忽视的益处。运动不仅能够推动血液循环，还能强化心肺功能，进而助力血压的稳定。每位患者都可以根据自身状况，挑选合适的运动方式，如轻松的散步、适度的慢跑、舒缓的游泳或是太极拳等。在进行运动时，务必遵循循序渐进的原则，避免过度激烈或疲劳过度，确保运动既安全又有效，为身体健康添砖加瓦。

3. 定期监测：定期监测血压是高血压护理中不可或缺的一环。患者应该定期测量血压，了解血压的变化情况，以便及时调整治疗方

案。同时，也要关注身体其他指标的变化，如血脂、血糖等，及时发现并处理异常情况。在监测血压时，患者应注意保持正确的测量姿势，避免情绪波动和测量误差。

4. 心理调适：高血压患者在日常生活中还应注意心理调适。高血压往往与情绪波动、压力过大等因素有关。因此，患者应保持良好的心态，避免过度紧张和焦虑。可以通过冥想、瑜伽等方式来放松心情、缓解压力。同时，家人和朋友也应给予患者足够的支持和关爱，帮助他们度过难关。

5. 遵医用药：高血压患者需要长期服用药物来控制血压。患者应严格按照医生的指导服用药物，不得随意增减剂量或停药。同时，也要关注药物的不良反应和副作用，及时向医生反馈并寻求帮助。在用药过程中，患者还应注意保持良好的生活习惯和饮食习惯，以提高药物治疗的效果。

高血压护理的注意事项

在高血压护理过程中，患者还需要注意以下几点：

首先，要避免吸烟和饮酒。吸烟和饮酒都是导致血压升高的重要因素，患者应尽量戒烟限酒，以维护血压的稳定。

其次，要保持良好的作息习惯。充足的睡眠有助于降低血压，患者应保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。

此外，患者还应避免长时间保持同一姿势，尤其是长时间坐着或站立不动。这样会影响血液循环，加重血管负担，不利于血压的控制。

最后，患者要定期接受医生的检查和指导。医生会根据患者的具体情况调整治疗方案，患者应积极配合医生的治疗建议，共同维护血压的稳定。

综上所述，高血压护理是一项长期且重要的任务，需要患者、家属和医务人员的共同努力。高血压护理虽艰巨，但只要我们充分了解其危害，积极预防，就能有效控制血压，维护健康。

百色市田东县义圩中心卫生院 覃秋英