

降糖药物副作用 “糖友”该如何应对？

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病，药物是糖尿病的主要治疗手段，然而，几乎所有药物都会伴随一些副作用，了解和应对这些副作用，对于糖尿病患者而言至关重要。本文将详细介绍降糖药物的副作用以及相关应对策略，确保患者的健康和安全。

常见降糖药物及其副作用

目前，临幊上用于治疗糖尿病的药物主要包括口服降糖药、胰岛素及胰岛素类似物，以及近年来出现的新型降糖药物，它们的作用机制和副作用有所不同。

1. 口服降糖药

(1) 磺脲类药物：这类药物主要是通过刺激胰岛B细胞释放胰岛素来降低血糖，如格列齐特、格列美脲、格列喹酮、格列吡嗪等。其副作用主要是增加低血糖风险，尤其是在饮食不规律或运动过量时，此外，还可能引起体重增加和过敏反应。

(2) 双胍类药物：这类药物主要是通过减少肝脏葡萄糖的产生和增加周围组织对葡萄糖的利用来降低血糖，常见的有苯乙双胍和二甲双胍。双胍类药物的副作用主要是引起胃肠道不适，如恶心、呕吐、腹泻等，长期使用还可影响维生素B12的吸收，导致贫血等问题。

(3) α -葡萄糖苷酶抑制剂：这类药物主要是通过抑制小肠黏膜刷状缘的 α -葡萄糖苷酶，延缓碳水化合物的吸收来降低血糖，常见的有阿卡波糖。这类药物的副作用主要是腹胀、腹泻等胃肠道

反应，还可能引起过敏反应和肝酶升高等问题。

2. 胰岛素及胰岛素类似物

胰岛素及胰岛素类似物是糖尿病患者常用的治疗方法，这类药物的常见副作用是引起低血糖，其次是引起体重增加和注射部位红肿、疼痛等不良反应。因此，使用胰岛素的患者应特别注意调整饮食结构和运动，以避免低血糖的发生。

3. 新型降糖药物

近年来，随着医学研究的深入，新型降糖药物不断涌现，包括GLP-1受体激动剂、SGLT2抑制剂等。

(1) GLP-1受体激动剂：即胰高血糖素样肽受体激动剂，这类药物主要是通过模拟肠促胰素的作用，刺激胰岛素分泌并抑制胰高血糖素分泌来降低血糖。常见的副作用包括恶心、呕吐等胃肠道反应，长期使用还可能增加胰腺炎的风险。

(2) SGLT2抑制剂：即钠-葡萄糖共转运蛋白2抑制剂，这类药物主要是通过抑制肾近曲小管对葡萄糖的重吸收，增加尿糖排泄来降低血糖。常见的副作用是增加尿路感染和生殖器感染的风险，以及引起血容量减少

和低血压等问题。

如何应对 降糖药物副作用

1. 了解药物说明书 药物说明书是患者获取药物信息的第一手资料，其中详细列明了药物的作用机制、用法用量、禁忌症和可能的副作用。患者和家属应认真阅读说明书，并严格遵循说明书和医生的建议用药。

2. 定期监测血糖及相关指标 血糖水平是衡量糖尿病治疗效果的关键指标，而肝肾功能、血脂等指标的变化则可以反映药物副作用。患者应根据医生的建议定期进行复查，如发现任何异常，应及时就医。

3. 合理饮食与运动 糖尿病的治疗除了药物以外，合理饮食和运动也是非常重要的。患者应在医生的指导下，制定个性化的饮食和运动计划。通过调整饮食结构、增加运动量，不仅可以提高治疗效果，还能减少副作用的发生。

4. 及时调整药物剂量或更换药物 不同的药物、不同的剂量可能会产生不同的副作用。患者应密切关注自己的身体状况和药物效



果，一旦出现不适或副作用加重，应及时向医生反馈。医生会根据患者的具体情况调整药物剂量或更换药物，确保药物治疗的安全性和有效性。

5. 心理调适与咨询 糖尿病往往需要长期服用药物控制病情，会给患者带来一定的心理压力和困扰。因此，患者应保持积极乐观的心态，必要时可以寻求家人、朋友或专业心理医生的支持与帮助，良好的心理状态有助于应对药物治疗过程中的副作用。

药物是控制糖尿病的重要手段之一，但药物的副作用也给患者带来了一定的困扰。通过了解药物副作用及其应对策略，患者可以更好地管理自己的健康状况，提高生活质量。同时也希望医学界能够继续深入研究糖尿病药物治疗的副作用问题，为患者提供更加安全、有效的治疗方案。

贵港汉明骨科医院 潘雁亮

无偿献血 利人利己

无偿献血是一项伟大而崇高的公益事业，全球范围内，每年有超过一亿人参与到这一伟大的行动中，它不仅能够挽救他人生命，还能为献血者自身的健康带来诸多益处，可谓利人利己。那么，献血对身体有哪些好处？又有哪些要求呢？

献血有哪些要求

献血不仅能为他人提供帮助，还对献血者自身健康有积极影响。首先，献血可降低献血者高粘滞血症风险，提高造血功能，预防和减少心脑血管疾病。其次，献血还能获得精神上的满足，带来内心的喜悦和成就感，有助于心理健康和延缓衰老。虽然献血对人体有益，但并非人人都能参与。为了确保血液的质量和献血者的安全，我国对献血者提出了一定的要求。

1. 年龄与体重 我国提倡18~55周岁的健康公民自愿献血，对于多次献血且身体健康的献血者，年龄可放宽至60周岁。同时，女性体重需达到或超过45千克，男性需达到或超过50千克。

2. 血压与脉压差 献血者的血压应在正常范围内，即收缩压在90~140毫米汞柱之间，舒张压在60~90毫米汞柱之间。同时，脉压差（即收缩压和舒张压之差）应大于或等于30毫米汞柱，以确保血液的顺畅流动。

3. 健康状况 献血者应身体健康，无影响血液质量和自身安全的

疾病。献血前，工作人员会对献血者进行详细的健康询问和体格检查，以确保每位献血者的健康状况符合献血要求。

哪些情况不宜献血

某些情况下，即使符合上述献血要求，也需要暂缓一段时间，具体如下。

1. 预防接种或接种疫苗后 为了确保血液的安全性，预防接种未满半月、活疫苗接种未满1月，以及狂犬病疫苗接种未满1年的献血者，需暂缓献血。

2. 手术或拔牙后 半月内拔牙或做过其他小手术的献血者也要暂缓献血，以免影响身体恢复。

3. 女性特殊时期 女性在月经期及经期前后3天、流产后未满6个月以及产后未满1年时，由于身体处于特殊状态，不宜献血。

4. 某些传染病后 如伤寒痊愈未满1年、肺结核钙化未满3年等传染病的康复者，需暂缓献血。

5. 存在疾病传播风险 存在输血传播疾病的相关危险因素，如与传染病患者密切接触、在传染病疫区生活或旅行、存在不安全注射和

不安全性行为等情况时，也需暂缓献血。

重复献血应间隔多长时间

献血后，血液中的不同成分会在一定时间内恢复到正常水平。例如，水分和电解质在2小时内就能得到补充，血浆蛋白在2~3天恢复到正常水平，而红细胞和血红蛋白则会在21~42天左右恢复到献血前的水平。

因此，为了确保献血者的身体健康和血液的质量，我国对献血的间隔时间也做出了明确规定。例如，每次献血量为200~400毫升，捐献全血的间隔时间不得少于6个月；捐献单采血小板的间隔时间不少于2周，全年不得超过24次。这些规定的目的是为了让献血者的身体有足够的时间恢复和调整，以确保每次献血都能在安全、健康的状态下进行。

献血前后的注意事项

为了确保献血者的健康和血液的质量，献血前后需做好充分的准备和后续的保养工作。献血前，应保持充足的睡眠和良好的饮食习惯，避免空腹献血和摄入过多的高

脂高蛋白食物，同时放松心情，听从工作人员的指示，可以有效减少献血过程中的不适和不良反应。献血后，应注意休息，保持穿刺处的干燥和清洁，并适当补充营养和水分，以促进身体快速恢复。

献血无偿与用血有偿的解读

很多人都会有这样的疑问：为什么献血是无偿的，但用血时却要支付一定的费用呢？因为这里的费用并非是支付血液本身的“价格”，而是用于支付血液在采集、检测、制备、储存和运输过程中所产生的成本。同时，《献血法》规定，无偿献血者及其直系亲属在临床用血时可以享受免交或减交相关费用的优惠政策，这既是对献血者无私奉献的肯定和回馈，也是保障临床用血公平性和合理性的重要举措。

无偿献血不仅是对他生命的救助，更是对自身健康的投資。让我们在身体允许的情况下，积极参与到这一伟大的公益事业中来，用我们的热血和爱心为这个世界增添一份温暖和希望。

广西壮族自治区妇幼保健院 陈孝铧