

# 血糖监测,为何如此重要?

在日常健康管理中,血糖监测在维护我们身体健康方面扮演着举足轻重的角色,特别是对于预防和控制糖尿病及其并发症来说至关重要。血糖监测,就是通过对血液中葡萄糖浓度的定期测量,来了解我们的血糖水平,进而评估糖尿病风险、治疗效果以及调整生活方式,其重要性不容忽视。

## 血糖监测的定义与目的

血糖监测,简而言之,就是对个体血糖水平的定期检查和测量。这个过程通常通过采集血液样本,并使用血糖仪等设备进行测量来完成。这些测量数据可以帮助我们了解当前的血糖水平,以及血糖在不同时间点的变化情况。

血糖监测的主要目的在于预防和控制糖尿病。糖尿病是一种由于胰岛素分泌不足或作用受损,导致血糖水平持续升高的慢性疾病。持续的高血糖状态会对身体的各个器官和系统造成损害,引发一系列严重的并发症。因此,通过血糖监测,我们可以及时发现血糖异常,并进行干预和治疗。

## 血糖监测的重要性

1. 糖尿病的早期发现 糖尿病早期症状不明显,容易被忽视,但通过定期血糖监测,我们能及时发现血糖异常,为早期糖尿病诊断提供线索,帮助我们及时调整生活习惯和治疗方案,从而有效降低糖尿病及其并发症的发生风险。

2. 预防并发症 糖尿病是一种全身性疾病,长期的高血糖状态会对心、脑、肾、眼等多个器官造成

损害,引发一系列严重的并发症,如心血管疾病、视网膜病变、糖尿病肾病等。通过血糖监测,我们可以及时了解血糖水平,并根据监测结果调整治疗方案,控制血糖在正常范围内,从而降低并发症的发生风险。

3. 调整治疗方案 糖尿病的治疗方案必须高度个体化,而血糖监测数据在制定和调整这些方案时发挥着至关重要的作用。医生通过仔细分析患者的血糖监测数据,可以深入了解治疗效果和血糖控制情况。这些数据不仅帮助医生评估当前治疗方案的有效性,还为调整药物剂量或改变治疗方案提供了有力依据,从而确保患者的血糖得到更好的控制,进而降低并发症的风险。

4. 增强自我管理意识 血糖监测不仅是医生了解患者病情的重要手段,也是患者自我管理和教育的重要工具。通过定期的血糖监测,患者可以更好地了解自己的病情,掌握血糖变化的规律,从而增强自我管理意识,积极配合治疗,提高生活质量。

## 血糖监测的方法与技巧

1. 选择合适的监测方法 目前



常见的血糖监测方法包括指尖血糖监测和动态血糖监测等。指尖血糖监测操作简单、方便快捷,适合日常家庭使用。而动态血糖监测可以连续监测血糖变化,提供更全面的血糖数据,适合需要更精确监测的患者。患者应根据自身情况和医生建议选择合适的监测方法。

2. 掌握正确的监测技巧 在进行血糖监测时,患者需要掌握正确的监测技巧,如选择合适的监测时间(如餐前、餐后、睡前等)、避免误差(如避免在手指过度活动或受伤的部位采血、确保血糖仪的准确性等)。同时,患者还应了解血糖监测的正常范围和波动范围,以便更好地评估自己的血糖水平。

## 血糖监测的实践建议

1. 定期监测 建议糖尿病患者至少每周进行1~2次血糖监测,以便及时了解血糖变化情况。对于病情较重的患者,应根据医生建议增加监测频率。

2. 记录监测数据 每次监测后,

患者应将血糖数据记录下来,以便后续分析和评估。同时,也可以将这些数据分享给医生,作为调整治疗方案的参考。

3. 注意监测环境 在进行血糖监测时,应注意保持环境清洁、干燥、温暖,避免在寒冷或潮湿的环境中进行监测,以免影响结果的准确性。

4. 合理使用血糖仪 血糖仪是血糖监测的重要工具,患者在使用时应注意保持血糖仪的清洁和干燥,定期校准血糖仪,确保测量结果的准确性。

血糖监测在糖尿病管理中占据着核心地位,其重要性不容忽视。通过定期监测血糖水平,我们能够及时发现血糖异常,为糖尿病的早期诊断和治疗提供关键依据。每个人都应当关注自己的血糖状况,并定期进行监测,以预防和控制糖尿病及其并发症的发生。

广西壮族自治区桂东人民医院  
莫显文

# 全麻风险真的很大吗?

当我们听到“全麻”二字时,许多人的脑海中可能会浮现出种种担忧和疑虑。但事实上,全麻作为现代医学中常见的手术辅助手段,已经经历了长时间的发展和完善。下面,就让我们一起揭开全麻的神秘面纱。

## 全麻的基础知识

全麻,即全身麻醉,是手术过程中常用的一种麻醉方式。它通过药物作用,使患者的中枢神经系统受到抑制,从而达到失去意识和痛觉的效果,为手术操作提供便利。这些麻醉药物通过静脉注射、吸入或肌肉注射等方式给予患者,使其迅速进入麻醉状态。在全麻过程中,麻醉医生会严密监测患者的生命体征,确保手术的安全进行。同时,全麻药物的选择和使用也需要根据患者的年龄、身体状况和手术类型等因素进行个性化调整。了解这些基础知识,有助于我们更好地认识全麻,为手术做好充分的准备。

## 全麻背后的“隐形风险”

1. 呼吸抑制 全麻药物有时会对患者的呼吸功能产生抑制作用,导致呼吸变浅或停止。为了确保患

者的氧气供应,麻醉医生会适时地使用呼吸机进行辅助呼吸。

2. 循环系统影响 在全麻状态下,患者的循环系统可能会受到一定影响,出现血压下降、心率失常等情况。麻醉医生会密切关注这些指标,及时采取措施,确保循环系统的稳定。

3. 苏醒延迟 有些患者在手术后可能会出现苏醒延迟的现象,即意识恢复较慢。这通常与患者的体质、手术时长以及麻醉药物的代谢等因素有关。麻醉医生会采取相应的措施,促进患者尽快苏醒。

4. 过敏反应 尽管罕见,但仍有一部分患者可能对麻醉药物产生过敏反应,如皮疹、呼吸困难等。为了避免这种情况的发生,麻醉医生会在手术前详细询问患者的药物过敏史,并准备相应的抗过敏药物。

除了以上几种常见的风险外,全麻还可能引起一些其他的不良反应,如恶心呕吐、头痛、认知功能障碍等。但值得注意的是,这些反应通常是暂时性的,并且可以通过药物治疗和康复训练得到改善。

## 如何降低全麻风险

面对全麻可能带来的风险,我

们可以通过一系列的措施和方法,确保患者的安全。

1. 术前细致评估,打好安全基础 在手术前,麻醉医生会详细询问患者的病史和药物过敏史,了解他们的身体状况。此外,还会进行全面的体格检查,评估患者是否适合接受全麻手术。通过这些评估,医生可以制定出更为精准的麻醉方案,从而降低手术风险。

2. 术中严密监测,守护生命体征 手术过程中,麻醉医生会利用各种先进的医疗设备,实时监测患者的生命体征,如血压、心率、呼吸等。一旦发现异常情况,他们会立即采取措施进行处理,确保患者的安全。

3. 术后精心护理,助力快速康复 手术后,患者需要在恢复室接受密切观察。医护人员会密切关注患者的恢复情况,及时处理可能出现的问题。同时,还会指导患者进行康复训练,帮助他们尽快恢复身体功能。

## 权衡利弊,全麻与手术必要性的思考

当我们面对需要手术的疾病时,全麻往往是必不可少的。然

而,我们也不能忽视全麻可能带来的风险。因此,在决定是否接受全麻手术时,我们需要权衡手术的必要性 with 全麻的风险。

手术作为一种治疗手段,往往能够挽救生命、治愈疾病或改善患者的生活质量。而全麻作为手术过程中的一部分,虽然存在一定的风险,但这些风险通常可以通过专业的医疗团队和先进的医疗设备来降低。因此,在选择接受手术时,我们应该选择有资质的医疗机构和专业医师进行手术操作。

同时,作为患者和家属,我们也应该与医师充分沟通,了解手术及麻醉的相关风险。这有助于我们做出更为明智的决策,确保自己的健康和安全。

总而言之,全麻作为现代医学中不可或缺的一部分,为我们的健康和生命安全提供了有力保障。然而,面对全麻可能带来的风险,我们也不能掉以轻心。通过选择有资质的医疗机构和专业医师、与医师充分沟通、了解手术及麻醉的风险、积极配合医护人员的工作等措施,我们可以共同应对可能出现的风险和挑战。

崇左市龙州县中医医院 黄丽华