



# 春节稳血糖，“糖友”请做好药物管理

春节期间由于饮食规律改变，糖尿病患者的血糖容易出现波动。如何在享受节日氛围的同时稳住血糖，做好药物和饮食管理很关键。为大家介绍安全实用的用药指导，帮助“糖友”平稳度过春节。

## 各类降糖药物的风险与应对策略

### 1. 胰岛素类药物

#### 1) 基础胰岛素

如甘精胰岛素、地特胰岛素、德谷胰岛素等，其作用原理是模拟人体基础胰岛素分泌，控制空腹和餐前血糖。风险在于熬夜可能导致夜间或清晨低血糖，晚起可能打乱注射用药时间。

应对策略：尽量固定时间注射（误差不超过1~2小时）。如果睡得过晚或起得过晚，可酌情微调注射时间，但务必监测血糖。剂量上切勿因担心吃多而自行增加剂量，这极易导致严重低血糖。如果预计有大量活动，可咨询医生是否需略微减少当晚基础胰岛素剂量。

#### 2) 餐时胰岛素

如门冬胰岛素、赖脯胰岛素、常规人胰岛素等，主要用于控制餐后血糖。风险点在于春节聚餐时间不定、进食量不规律，易导致血糖波动。

应对策略：首先要“按针吃饭”，确认有饭局且即将开餐时再注射，避免注射后因故无法进食导致低血糖。其次要剂量调整，学习简单的“碳水化合物计数法”。如果餐食中主食（米、面）和甜食明显增多，可在医生预先指导的范围内适当增加2~4个单位；如果以蔬菜、蛋白质为主，则考虑减少1~2个单位。任何调整都应以餐前和餐后2小时血糖监测为依据。

### 2. 口服降糖药

#### 1) 易引起低血糖的药物

磺脲类（如格列美脲、格列齐特）药物可促进胰岛素分泌，作用强且持久。春节期间应绝对

避免因聚餐而加倍服用，如果某餐主食吃得极少，甚至可考虑暂停一次（需提前与医生确认方案）。格列奈类（如瑞格列奈、那格列奈）是餐时促泌剂，起效快，适合春节期间就餐不规律的人，但要把握“不进餐，不服药”的原则，且务必随第一口主食服用。

#### 2) 不易致低血糖的药物

二甲双胍可随餐或餐后服用，胃肠道反应可能因油腻饮食加重，可适当分餐或加用胃药。DPP-4抑制剂（如西格列汀、利格列汀）作用平稳，通常无需因饮食调整剂量。SGLT-2抑制剂（如达格列净、恩格列净）通过尿液排糖，需注意个人卫生，预防泌尿生殖道感染（春节期间如厕不便可能增加风险），并保证适量饮水。 $\alpha$ -糖苷酶抑制剂（如阿卡波糖、伏格列波糖）应随第一口主食嚼服，主要降低餐后血糖。

### 3. GLP-1受体激动剂

如司美格鲁肽、利拉鲁肽等，主要作用是抑制食欲、延缓胃排空、智能促胰岛素分泌。该类物质有助于控制食量和体重，对平稳节日血糖有益。但要注意其胃肠道副作用（恶心、腹胀）在油腻饮食下可能加重。注射时间相对固定即可，与进餐时间无关。

## 三种应急情景的处理方法

### 情景一：漏服药物怎么办？

具体视距离下次服药时间而定。如果不到两次用药间隔的1/2，应立即补服；如果超过两次用药间隔的1/2，则跳过此次，下次正常服用，切勿加倍。

也有特殊情况，如基础胰岛素忘记注射，次日清晨血糖可能升高，可当天补测，但不要在同

一天打双倍剂量。如果餐后发现餐时胰岛素或格列奈类降糖药漏打或漏服，且餐后血糖过高（>13.9毫摩尔/升），可立即补打（补服）一个较小剂量（如原剂量的50%），但此操作风险高，必须在医生指导下预先制定方案。

### 情景二：遭遇“劝酒”怎么办？

最好不喝，如要喝，必须遵守以下原则：1) 不可空腹饮酒，饮酒前务必吃主食；2) 选择低度酒，并严格限量；3) 知晓高风险组合：酒精+胰岛素/磺脲类/格列奈类=低血糖高风险。

最后需要注意的是，酒后务必加强血糖监测，睡前血糖建议保持在7.0~8.0毫摩尔/升左右，预防夜间低血糖。

### 情景三：血糖波动大，能自行调药吗？

以下情况可以微调：根据固定公式，在正负1~4个单位内调整胰岛素剂量。根据“吃多吃少”暂停或恢复某一次餐时药物。

以下情况绝对禁止自行调整：调整药物种类（如把二甲双胍换成格列本脲）；大幅度增加任何药物剂量；血糖过高时，盲目叠加服用不同机制的降糖药。

最后提醒各位“糖友”，为稳住春节期间的血糖，节前务必清点药箱，确保所有降糖药、胰岛素、针头、试纸、血糖仪电量足够。还可与医生做一次“节前沟通”，制定一份《春节药物应急调整预案》。另外，应保证至少一位同住家人知晓您的用药方案、低血糖症状及处理方法，以便在意外出现时能够从容应对。

汨罗市中医医院药学办主任 主任药师 彭娅 通讯员 黄敏

# 节日血压易失控 六招守住健康防线

春节离不开吃、喝、玩、乐。但对于高血压患者来说，疲劳、暴饮暴食、生活规律紊乱、服药不规律、饮酒等易导致血压不稳定，增加心脑血管疾病发生的风险。高血压患者应合理安排好春节假期的生活，注意以下几个方面的事情。

1. 规律服药 春节期间气温仍偏低，本就是心脑血管意外事件的高发季节，如果由于忘记吃药或擅自停药，都会让血压出现波动，继而诱发急性心脑血管事件的发生。

2. 控制饮食 春节期间饮食丰富多样，但大多偏高盐、油腻，一旦吃多，就会导致血压升高。因此，高血压患者应该注意饮食健康，减少油腻和高盐食物的摄入，尽量选择低脂肪、高纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等。同时避免过度饮酒，每日酒精摄入量不超过15克。

3. 规律作息 春节假期，人们的生活作息容易被打乱，忽然从高强度的工作状态放松下来，很容易引起神经功能失衡，出现脑供血不足、头晕目眩的现象。所以，高血压患者要尽量保持平日里的作息规律，既不能贪睡，也不能熬夜和过度劳累，以免引起血压波动。

4. 注意保暖 气温的变化可导致交感副交感神经功能失调，引起中、大血管的收缩反射，从而使血压不稳。建议高血压患者早上气温较低时不要着急外出，可先在屋内适当活动，开窗通风，降低室内外的温差。出门要注意防寒保暖，及时加减衣物。

5. 监测血压 高血压患者在春节期间也要定期测量血压，至少每隔一两天测一次血压，可以在早上或晚上进行。如血压波动明显，可适当加测。出门在外，可以随身携带一个便携式血压计，以便随时掌握血压情况，如发现血压升高，应及时采取应对措施。

6. 情绪稳定 情绪波动可激活交感神经，血液中的儿茶酚胺等血管活性物质增加，可引起全身血管收缩，导致心跳加快，血压升高。因此，高血压患者春节期间要保持良好的心态，避免过度兴奋，尽量不打破原有的生活规律，避免过度疲劳。

周晋安 甄晓洲

# 痛风患者“怕过节”？这样吃喝不发作

餐桌上一道道诱人的美食，对痛风患者来说却如同“甜蜜的陷阱”。如何在节日期间既能享受美食，又能控制痛风的突袭呢？

1. 严守“嘌呤防线” 痛风是嘌呤代谢异常引起的疾病，动物内脏（肝脏、肾脏等）、海鲜、贝类、蟹类、豆类等嘌呤含量高，大家最爱的火锅堪称“嘌呤大户”，痛风患者一定要克制，尽量少吃或不吃。可以多吃些新鲜蔬菜，如白菜、西兰花、芹菜等，这些蔬菜嘌呤含量低，还富含维

生素与膳食纤维，有助于促进尿酸排泄。

2. 注意关节防寒保暖 寒邪侵袭是痛风发作的诱因之一，春节期间，大部分地区气温较低，痛风患者要格外注意保暖，尤其是关节部位。外出要多穿衣服，戴好手套、围巾、帽子、护膝等保暖装备。在家中可用热水袋、暖手宝、取暖器等取暖设备，保持关节的温暖。晚上睡前用热水泡脚，水温不宜太高，以促进血液循环。避免

关节过度劳累与损伤，如搬运重物、长时间行走等。

3. 坚持服药，定期复查 务必严格按医嘱，定时定量服用降尿酸药物，切不可擅自停药、减药或换药。如果忘记服药，不可一次服用双倍剂量，应尽快补服，之后按正常时间继续服药。另外，定期监测血尿酸水平也至关重要。若血尿酸水平波动较大或出现关节红肿疼痛等痛风发作症状，应及时就医。

云南省中医医院 张运青 普勇斌