

对付低血糖饼干
比巧克力管用

很多人都有过这样的经历,没吃早餐,一上午都会觉得头昏昏沉沉的;或者走在炎炎烈日下,忽然觉得眼前一黑……其实,这些都有可能是低血糖在作怪。

不吃早餐、节食或运动过量、长期暴露于高温下,都可能造成血糖过低。需要注意的是,低血糖的一个特定“易感人群”就是孕妇,原因主要是呕吐导致的进食不足。

不管何种原因造成血糖过低,立即“升糖”都是当务之急。

其实,最简单有效的办法,就是冲一杯白糖水或蜂蜜水饮用,其中的葡萄糖不需经过分解,能直接进入血液,起到迅速缓解低血糖的作用。同时,一些精制的糖块、口服葡萄糖也有很好的效果。

这里也许有人会问,是不是所有甜食都能起到“升糖”的作用呢?其实不然。比如巧克力,虽然是甜食,但它只是一种高脂肪高热量的食物,含糖量并不是很高,因而缓解低血糖反应的效果也不是那么明显。

相反,没有甜味的面包、馒头、饼干等食物,因为其中含有大量碳水化合物,进入人体后能分解释放葡萄糖,也能起到“升糖”的作用。

此外,如果条件有限,水果也可以起到“升糖”的作用,尤其是葡萄、西瓜等甜味水果。

测量方法不正确
小心血糖仪“惹祸”

□记者 崔宏远 通讯员 牛牧青

很多糖尿病患者为了更好地测血糖,大都购买了快速测血糖仪,只要在手指上轻轻一扎,就可以测出血糖的高低。近日,多位用血糖仪自我监测的患者,平时测量血糖的结果一直都显示正常,直到身体出现了一些不适状况到医院检查后,才发现血糖比平时测量时高出很多。河科大一附院内分泌科副主任医师、医学博士姜宏卫表示,血糖监测是糖尿病管理的重要一环,患者要学会正确的采血方法,避免误差带来的过度治疗或治疗不足。

正确测血糖应让血慢慢溢出

目前,血糖仪的误差标准是20%以内,姜宏卫表示,在家通过血糖仪来检测血糖,如果显示的血糖太低,病人要多进食,反之则需加药或换药。但因为仪器误差和取血方法有误而造成血糖读数不准,就会影响治疗。

姜宏卫介绍,患者在采血过程中为了使血更快地滴到试纸上,会用力挤压扎针的部位,这时不仅会挤出血,还会挤出一部分皮肤的组织液,对血液标本造成稀释,使得血糖的测试结果偏低。正确的采血方法是选择左手

无名指指尖两侧皮肤较薄处采血,因为手指两侧血管丰富,而神经末梢分布较少,在这个部位采血不仅不痛而且出血充分,不会因为出血量不足而影响结果。采血前可将手臂下垂10~15秒,使指尖充血,待扎针后,轻轻推压手指两侧血管至指前端1/3处,让血慢慢溢出即可。

为了更准确的监测血糖,减少监测误差,姜宏卫表示,做好手、试纸和血糖仪的保洁,是减少监测误差的关键。

姜宏卫说,首先要规范操作程序。操作错误会使检测失败或者测出虚假的测定值。各种血糖仪的操作程序都大同小异,患者检测时一定要先仔细阅读使用说明,熟练掌握血糖仪的操作。其次,待采血的手指必须洗净。检测前要用酒精擦拭手指,待挥发干后再采血,还要避免测试时采血量不足或是过多。还有试纸保洁贮藏也很关键,试纸条对检测结果的影响是所有问题中最关键的,绝大部分的检测误差都是由试纸条的变质变性引起的。试纸条会受到温度、湿度、光线、化学物质等因素的影响而发生变化,因此要注意试纸条的



贮藏,避免潮湿,放在干燥阴凉的地方,手指等不要触摸试纸条的测试区,购买试纸条时要选用单独包装的、有效期长的。监测时,应先调整试纸的校正数,血糖仪与血糖试纸的号码要相对应,将血样涂在测试条正面的红色区域,15~30秒后将测试条插入血糖仪,再从显示屏上读出血糖结果。

另外,姜宏卫提醒患者,要注意血糖仪的清洁干净。环境中灰尘、杂物等污染都会影响测试结果,因此血糖仪要注意清洁保养。对测试区的清洁一定要注

意,擦拭时不要使用酒精或其它有机溶剂,以免损伤其光学部分。当然,如果是生物传感器型的血糖仪就不存在这个问题了。

小贴士:

测定血糖的频率以每日4次为宜,时间可选择在三餐前及睡前。血糖水平较为正常或平稳的患者可适当减少检测的次数,每天检测1次,每4周形成一个检测循环,如第1周测晨起空腹血糖,第2周测早餐后2小时血糖,第3周测晚餐前血糖,第4周测睡前血糖,这样可基本了解每个月血糖的波动情况。

点击生活
服务无限

洛阳网

WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618