

糖尿病防治应以预防为主

糖尿病患者 冬季护肤法

糖尿病治疗专家建议,糖尿病患者要在寒冷干燥的冬季要注意护理自己的皮肤:

1.如果糖尿病患者血糖长期控制不好,由于葡萄糖毒性作用导致的周围神经病变可导致末梢部位的皮肤感觉异常。一旦周围神经病变形成,即使血糖控制得很好,还是会有痒的感觉,这时可进行对症治疗。周围神经病变会导致感觉过敏(即痒的感觉被放大),同时痛的感觉迟钝和消失。因此,患者在痒的时候拼命抓,皮肤被抓破了却没有感觉,很容易感染。如果感染向纵深发展,造成肢端的坏疽,最终会导致截肢。

2.在生活中,糖尿病患者平时要多喝白开水,多吃富含维生素的蔬菜,以改善皮肤营养状况,增加皮肤弹性。

3.冬季由于天气比较寒冷干燥,所以糖尿病患者要注意皮肤肢端的保暖,保证血液循环正常,用一些必要的护肤品。皮肤破损应及时就医,穿宽松衣物和软底鞋,把指甲尽量磨钝。糖尿病血管病变和周围神经病变的患者除及时治疗外,如果瘙痒难忍,病情又一时难以控制,建议戴手套睡觉,防止无意识地抓破皮肤。

4.对于糖尿病患者来说,为了防止皮肤干燥瘙痒,可以在洗完澡以后,给自己的身体抹点润肤油,改善皮肤的营养状况。(小小)

今年11月14日是第四个“联合国糖尿病日”,主题是“糖尿病教育与预防”,口号是“控制糖尿病,刻不容缓”。目前,我国已经成为全球糖尿病患病率增长最快的国家之一,我国的糖尿病患者人数也居全球之首,达到9240万。市疾控中心慢性

病预防控制所主任医师李爱红、河科大二附院心内科主治医师李雪峰均表示,糖尿病是一种可引起



全身并发症的疾病,严重危害人的健康和生命。但只要市民增强健康意识,早发现早治疗,糖尿病一样可控可防。

□ 记者 崔宏远 通讯员 梁秀梅 范海岚

看懂糖尿病的“天气预报”

糖尿病患者平时除了要要进行血糖监测外,还要定期检查糖化血红蛋白,通过这两项检测就能有效地控制糖尿病,从而避免并发症的发生。

李雪峰表示,糖化血红蛋白是指患者体内血糖升高时大量与血红蛋白结合,从而形成糖化血红蛋白。但血红蛋白在人体的数量是一定的,当糖化血红蛋白增多时,与氧气结合的血红蛋白就会减少,人体各组织就容易缺氧,产生各种并发症。一般来说,正常人糖化血红蛋白在6%以下。

通过化验糖化血红蛋白含量,可以知道最近自己血糖含量的控制情况,有助于判断糖尿病的治疗方案是否有效。在化验时间上,一般确诊患有糖尿病时,就可检测糖化血红蛋白含量。如果是注射胰岛素治疗,那么每三个月就要化验一次糖化血红蛋白。如果是口服降糖药物的话,可按医生的建议化验糖化血红蛋白。

另外,糖化血红蛋白含量测定需要与每天测定血糖一起辅助进行。只有血糖控制在与糖化血红蛋白化验结果相一致的范围内,才能更好地治疗糖尿病。

血糖忽高忽低怎么办

“很多糖尿病患者会发现即使每天坚持打针吃药,血糖却还是有波动。”李雪峰指出,其实这是患者没有掌握药效和不注意服药时间造成的。

糖尿病不同于其他疾病,吃药和注射胰岛素的降糖作用,除了与药品种类和剂量相关

外,还与药物浓度与血糖的浓度的相互作用有关。只有正确按时服用,才能充分发挥降糖药的作用,还能避免发生低血糖等不良反应。

目前常用的降糖药有5种,即磺脲类、双胍类、 α -糖苷酶抑制剂、非磺脲类胰岛素促进剂、胰岛素增敏剂。其服用的时间各不相同,糖尿病患者一定要特别注意。磺脲类,这类降糖药要在饭前30分钟服用;非磺脲类胰岛素促进剂,要在饭前5分钟~20分钟服用。这类药餐前半小时或进餐后服用可能引起低血糖;饭后服用,双胍类,这类药要在饭后服用。其对胃肠道有刺激性,宜在饭后服,以减少不适感; α -糖苷酶抑制剂类要在进餐时服用,最好与第一口饭同时嚼服;胰岛素增敏剂,要在早晨空腹服用,且一次服药,降糖作用可以维持24小时。胰岛素有长效、中效、短效、速效之分,最合理的使用方法应该是,三餐前打短效的,睡前加一次中效的。

患者的身体状况和病情是时刻发展变化的,要避免血糖波动,就要在平时应详细记录自己的血糖情况,根据具体情况,随时调整治疗方案。

规范防治最重要

李爱红指出,糖尿病防治应以预防为主,并严格按照我国推出的《中国防治糖尿病指南》指导预防治疗。

另外,糖尿病患者的病情、心理状况、治疗措施、治疗效果等会互相影响。除了进行糖尿病的常规治疗外,还要对患者进行心理干预治疗,使患者能够正确认识病情,缓解其焦虑情绪,有助于控制血糖。除了规范治疗外,还需要患者对治疗长期坚持,不能掉以轻心,多方面的因素共同作用才能更好地防控糖尿病。

洛阳网
www.lyd.com.cn

洛阳人 看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造,荟萃本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

- 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费
- 联通用户发送短信712到10655885 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费

