

## 突然发福 要查查血糖

1个月内增加3公斤或腰围变粗3厘米都要注意

说到糖尿病的典型症状,多数人都知道是“三多一少”:多尿、多饮、多食、消瘦,这似乎成了糖尿病的代表词,但实际上,对糖尿病的高危人群而言,一旦出现这些症状,已经有些晚了。那么,糖尿病有没有更早期的症状呢?答案是肯定的,就是肥胖。

体重的变化是胰岛素和血糖异常改变的一个“窗口”。国内外大量研究显示,有60%~80%的成年糖尿病患者,在发病前体重超标,肥胖程度与糖尿病发病率呈正比。肥胖者之所以多发糖尿病,罪魁祸首就是过多的脂肪,尤其是腹部脂肪。

虽然胰岛素是唯一一个能降低血糖的激素,但它的作用不止于此,脂肪、蛋白质在体内的代谢,胰岛素都会参与。如果体内脂肪超标,胰岛素的负担就会加重。一旦胰岛素分泌器官累过了头,胰岛素的量和功能都会受到影响,就无法及时地降低血糖。

以往对II型糖尿病的研究发现,在从正常状态向糖尿病转化的过程中,始终伴随着体重的变化,随着体重增加,胰岛素敏感性逐渐下降,胰岛素的量减少,血糖会逐渐升高,达到一定程度会出现尿糖。尿糖不断增多,“三多一少”就会出现。因此,体重增加是糖尿病早期的症状。

这里要提醒大家,中老年人尤其是那些有糖尿病家族史的高危人群,一定要注意自己的体重变化。如果突然发福,如1个月内体重增加3公斤或腰围增长3厘米,最好去测测血糖。

(周红文)

## 一周两罐可乐 糖尿病找上你

25岁的莉萨·麦凯一度对可乐上瘾,一天要喝20罐,于是体重猛增,最高达到122公斤。为了减肥,她不得不戒掉可乐,并接受胃束带手术,最终减轻了一半体重。

事实上,含糖饮料不仅会导致肥胖,还会增加糖尿病的患病风险。日前,新加坡国立大学杨龄龄医学院和美国研究人员进行的一项研究发现,多喝含糖饮料,即便没有导致体重增加太多,患糖尿病的概率也会增加。研究者发现,5年内体重增加3公斤以上的人群中,每周至少喝两次含糖碳酸饮料的人患糖尿病的概率比不喝的人高70%;而那些体重变化不大的人,爱喝甜饮料的人患糖尿病的概率也比不喝的人高20%。(丽云)

# 糖尿病患者用药

## 需区分类型

□ 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

很多糖尿病患者,特别是老糖友,常常因苦于疾病折磨,在糖尿病的治疗上急功近利,习惯借鉴病友们的经验。但是专家提醒,糖尿病的治疗还需因人而异,不能随意用药。

西工区王女士患糖尿病2年了,在糖友的建议下,从去年起她开始服用磺脲类药物。王女士在服用此药之前就已经肥胖,服药后变得越来越胖。无奈之下王女士咨询了医生,医生告诉她,磺脲类药物有增加体重的副作用,体重偏重的人不适合服用。王女士这才如梦方醒,赶紧停止服用此药,在医生的指导下,改用其他药物。

“每个人的身体状况是不同的,糖尿病患者在选用药物时,一定要注意个体差异,如血糖高低、劳动强度、饮食习惯、高低胖瘦等。”市第三人民医院(原铁路医院)内分泌科主任田军航说,“患者应在医生指导下用药,不要只是根据经验选取药物。”

据田军航介绍,用于治疗糖尿病的药物主要分为胰岛素类、磺脲类、双胍类、格列酮类、糖苷酶抑制剂五大类,每类药物都有其适应症和禁忌症,并伴有一定的副作用,患者还需根据自己的具体情况来考虑究竟选用哪类药物。

**胰岛素类** 适合绝大多数糖



尿病患者,特别是I型糖尿病患者及妊娠期糖尿病患者绝对适用,而I型糖尿病患者必须依靠胰岛素来维持身体健康。

胰岛素会对胎儿健康产生影响吗?对此,田军航解释说,胰岛素是人体固有的激素类型,糖尿病病人主要是体内缺乏胰岛素,孕妇选用胰岛素一般不会对

胎儿产生影响。

**磺脲类** 主要通过刺激胰岛素分泌来维持身体健康,适用于血糖不算太高、病程不长、年纪相对较大的患者,对I型糖尿病患者基本无效,有增加体重的副作用,进而可能会诱发高血压、心脏病,如果服用不当,还容易引起低血糖,70岁以上的老年

患者应慎用。

**禁忌:**对I型糖尿病患者基本无效;哺乳期女性及孕妇不宜用;大手术前后的患者由于胰岛功能差,药物效果不明显。

**双胍类** 适合早期及血糖不算特别高的患者,较为肥胖的患者也可以选用,容易引起胃肠道不良反应,如食欲差、拉肚子。

**禁忌:**由于该类药物会影响食物吸收,因此不适合处于生长发育期及肾功能有障碍的患者。

**格列酮类** 此类药物可增加胰岛素的敏感性,减轻胰岛素抵抗,进而缓解糖尿病症状,可用于胰岛素分泌正常,但血糖过高的患者。

**禁忌:**有严重肝病和心脏功能下降者慎用。

**糖苷酶抑制剂** 可以抑制肠道中胰岛素的吸收,适用于饮食控制不佳的患者,副作用主要有胀气、拉肚子、排气多等。

**禁忌:**胃肠道功能差的人尽量不要服用。

田军航提醒,糖尿病患者应注意观察血糖变化,控制药物用量,一旦出现低血糖症状,如头痛、饥饿、发抖、心跳加快、无力、头晕等,应立即进食含糖食品。如果没有改善或有意识不清、昏迷的现象,应立刻到医院就医。

### 测血糖 多喝水 走走路

## 糖友运动前先做7件事

适量运动有助于控制血糖,但对糖友而言,确保运动的安全性不容忽视。近日,美国《预防》杂志刊文提醒糖友,运动之前,一定要做好下面7件事。

**1.测血糖** 锻炼前应该自测血糖水平。美国糖尿病协会建议,没有出现酮体的糖友如果血糖超过16.67毫摩尔/升不宜运动。另外,很多I型糖尿病患者的尿中会出现酮体,他们的血糖值如果达到13.89毫摩尔/升就不宜锻炼身体。运动前,如果血糖低于5.56毫摩尔/升,可吃点甜点,15分钟后再次测一次,血糖正常了才能开始运动。

**2.做记录** 每天做了什么运动、持续了多长时间、周围环境的温度、运动前后都吃过什么吃了多少,第二军医大学上海长海医院内分泌科主任邹大进教授介绍,这些信息都要记录下来,参考血糖的变化,能帮助医生为你调整治疗方案。

**3.备点糖果** 运动消耗能量,血糖会降低,有些糖友可能出现低血糖。因此,运动前准备些糖果或果汁,有备无患。

**4.不打胰岛素** 运动会加快身体对胰岛素的吸收,运动前打胰岛素很可能出现低血糖。

**5.多喝水** 无论是运动前、运动时还是运动后,适量饮水,保持体内的水分都很重要,能预防血糖波动。

**6.热身** 美国糖尿病协会建议,糖友进行正式运动前,应该做5分钟~10分钟有氧运动,如步行、骑自行车等,以及5分钟~10分钟伸展运动。运动后不能马上坐下休息,要放松5分钟~10分钟,使身体慢慢地凉下来,心率恢复到运动前的水平。

**7.穿着宽松些** 选择透气性好的衣服鞋袜,能避免糖友的皮肤和足部受到过度摩擦。

(郑丹)

## 测血糖前必须洗手

剥水果皮、喝果汁会沾上糖

糖友注意啦,手指上残留的果汁可能影响血糖检测的准确性,因此,用指血测血糖前一定要把手洗干净。据英国路透社报道,最新研究发现,糖友在使用血糖仪前剥水果皮或者拿着杯子喝果汁,都会影响血糖仪读数的准确性,即使用酒精擦手也无济于事。

血糖仪通过取指尖的一滴血液本来检测血糖。很多糖友一天要测两三次,以决定胰岛素的注射量。在这项新研究中,日本顺天堂大学的广濑贵久博士和他的同事设定了几种情况,分别测试了志愿者的血糖水平。

首先,志愿者用酒精棉签擦拭手指,然后测试血糖水平。接下来,志愿者被分为三组,即剥橘子皮、葡萄皮和猕猴桃皮,随后在下列三种情况下测试血糖水平:不洗手、用酒精清洁和用自来水洗手。研究人员发现,剥完果皮后如果洗手,血糖读数与未接触水果

前一样,处于正常范围。但如果志愿者剥完果皮后立即检测血糖,血糖仪的读数迅速上升,剥橘子皮、葡萄皮和猕猴桃皮后分别为9.5毫摩尔/升、10毫摩尔/升、20毫摩尔/升。令人意外的是,即使用酒精棉签擦拭手指,读数仍然高于真实值,而且即便擦拭五遍,结果仍然不准确。

据了解,血糖仪的使用说明中,制造商只要求使用者用棉签擦拭。但是手指表面的糖分可能干扰血糖值,使患者注射不必要的胰岛素,增加低血糖的发生风险。

(冯国川)

