

肝脏、肾脏、胰岛的功能状况,是医生为糖尿病患者选择治疗方案的重要依据——

糖尿病也需对症治疗

□ 记者 杨寒冰 通讯员 汤金发

“大夫,我患了糖尿病,怎样调整饮食?我能不能每天都喝豆浆?”

“医生,控制血糖,我是吃口服药,还是打胰岛素?哪个好?”

解放军第五三四医院糖尿病多学科诊疗中心内分泌专家、主任医师刘淑敏教授说,经常有患者前来咨询这样的问题。但是,医生不能立即给出明确的答案,因为每个患者的情况不同,需要进行一系列检查,得出客观的数据后,医生才能根据患者的个体情况,有针对性地给出治疗方案。

刘淑敏说,一般情况下,糖尿病患者在选择治疗方案、调整饮食之前,需要进行肝功能、胰岛功能和尿微量白蛋白(肾功能)检查。

肝脏是糖、脂肪和蛋白质代谢最重要的场所,也是胰岛素作用和胰岛素分解代谢的主要部位,所以肝功能与糖、脂肪和蛋白质代谢关系密切。肝功能和糖尿病之间是相互影响的。肝功能不好,容易



534 医院糖尿病多学科诊疗中心 电话:64281988

引发糖尿病;糖尿病口服药物损伤肝功能。肝脏的功能状况,是医生为糖尿病患者选择治疗方案的重要依据。

糖尿病患者由于微血管病变,容易发生肾病,最早出现的异常就是蛋白尿。过去查尿

常规,虽然方便,但是一旦发现异常,就已经到了肾病晚期,错过了最佳治疗期。检查 24 小时尿微量白蛋白,可较早发现肾病,有助于及早治疗。

如果尿微量白蛋白超标,那么患者就不能再吃豆类等低

质蛋白含量高的食物,要多食用瘦肉、鱼肉等高质量蛋白含量高的食物。

24 小时尿微量白蛋白尿液采集方法如下:第一天晨起后,把第一次尿液排掉,从第二次尿液起,每次尿液都要收集,一直收集到第二天晨起后的第一次尿液。如果同时有大小便,应先收集尿液,再排大便。把全部尿液混合后,采集 20ml 左右,送医院进行检查。

当前,天气较热,对于第一天采集的尿液,应注意降温。患者可采用干净、卫生的容器盛放并放冰箱内保存。

测定胰岛功能是糖尿病病人确诊后必不可少的一项检查,医生根据胰岛功能的检测结果,可以判断糖尿病的类型。

常见的糖尿病类型有:胰岛素释放障碍型、胰岛素分泌减少型、胰岛素分泌增多型。类型不同,治疗方案不同。

刘淑敏说,医生只有在了解了糖尿病患者的个体情况之后,才能给糖尿病人科学、合理的建议,指导他们对症用药,合理饮食。

女性糖尿病患者有四点需注意

更年期:注意预防低血糖

女性糖尿病患者在进入更年期后,其体内性激素的水平会明显下降,这会使其身体对胰岛素的敏感性相应增强,从而容易发生低血糖(尤其是发生夜间低血糖)。患者除了要调整降糖药和胰岛素的用量外,还应通过控制饮食、保持平和的心态和良好的睡眠,来稳定血糖的水平。

过性生活时:用药要减量

在过性生活时,人的血糖水平会随着体力的消耗而大幅度下降。因此,女性糖尿病患者(尤其是使用胰岛素进行治疗的)在过性生活的当天,应适当减少降糖药或胰岛素的用量,以防低血糖的发生。在过性生活前若服用了降糖药或注射了胰岛素,可先吃点东西。

需要注意的是,更年期女性常常会出现潮热、出汗、头

晕、恶心、烦躁、失眠等症状,这些症状与低血糖的症状十分相似。因此,处于更年期的女性患者在出现上述症状后,应注意测量一下自己的血糖水平。

哺乳期:减少胰岛素用量

女性在哺乳期间,由于乳汁的大量分泌,其体内的血糖水平会有一定程度的下降。因此,处于哺乳期的女性糖尿病患者,应适当减少胰岛素的用量,以避免低血糖的发生。此外,在哺

乳期间,患者还应多喝一些富含维生素、钙和蛋白质的汤,尤其在每次哺乳前后喝上几口,这样对稳定血糖水平有很大的帮助。

怀孕期:别用避孕药

口服避孕药是许多育龄女性常用的避孕方法。不过,此方法并不适合女性糖尿病患者使用,因为避孕药会引起血糖的波动,糖尿病患者最佳的避孕方法是使用宫内节育环。(乐乐)

糖友须知

糖尿病患者切忌泡热水澡

假如经常用高温热水来泡手足或泡盆浴、泡澡堂,反而促使糖尿病患者并发症发生。

糖尿病病人使用高温热水洗澡,会促使并发症的酵素活性化。糖尿病发病过程中,患者会发生血管收缩及微动脉硬化、手脚麻木、感觉迟钝等神经障碍,肾功能减低,皮肤瘙痒,关节炎,进行性消瘦,四肢无力等多种并发症。

雷诺尔博士用控制细胞渗透压的一种酵素实验,当活性值上升时,神经障碍及眼底病变等严重并发症引起的酵素也会上升。此乃当今防治糖尿病工作的一项研究新成果。

雷诺尔采用随机抽样、双盲试验、设对照组进行细致观察,对入浴前和入浴中的 50 人进行验血,了解他们红血球中的酵素活性值变化。

实验结果是:进入 42℃ 的澡堂内,与入浴前比较,活性值平均增加 38.4%,水温 39℃ 时则减少 51.5%,水温 25℃ 时则减少 48.3%。因此,糖尿病患者洗澡时应以温水为宜,切忌水温太高,以免促使并发症发生,危及生命。

(乐乐)



家有糖尿病患者家属怎么办

糖尿病的治疗除了医护人员及病人的努力外,家属的作用也较为重要。

糖尿病病人的家属应注意:

1. 关心病人,尤其是对老年病人更应倍加关心和爱护,给病人一个温馨、舒适的生活环境。

2. 配合医师,鼓励和督促病人积极配合治疗,严格控制饮食并按饮食治疗要求安排食谱花样,督促病人自我监测血糖和尿糖及定期去医院复查,督促病人按时按量用药,切不可突然中断治疗。

3. 帮助病人建立良好的生活习惯,督促病人戒烟戒酒,协助病人进行体育锻炼,并注意在运动中保护病人,防止足的损伤和心血管并发症的发生。

4. 了解低血糖反应的临床表现为预防治疗措施,一旦发现患者有低血糖反应,家属应立即识别并作简单处理。(仔霖)

消息树

近八成糖尿病患者不重视血糖监测

□ 解雯赞



久病成良医。很多糖尿病患者认为对自身的血糖了解得一清二楚,然而真的是这样吗?有调查显示,79.8% 的糖尿病患者对血糖监测的重要性认识不足,即使在进行血糖监测的患者中仍有 62.2% 的患者对血糖监测的时间和频率缺乏正确的认知,73.6% 的患者不了解血糖控制的目标,这组数据足以表明目前我国血糖监测应用现状不尽如人意。

在近日召开的糖尿病血糖监测媒体开放日上,中华医学

会糖尿病学会常务委员朱大龙教授表示,近八成的糖尿病患者不重视血糖监测,这说明大部分患者还不知道应该如何管理糖尿病。一天 24 小时内,人体的血糖水平始终处于波动之中。只有及时了解自身的血糖状况,才能更好地管住血糖。如果不测血糖,则不知道自身血糖水平是高还是低,从而使饮食、锻炼、治疗方面的努力都会变得徒劳,更谈不上对糖尿病进行科学有效的自我管理。许多患者还存在这样的想

法:“既然监测血糖如此重要,那么,我买一个血糖仪回家,有空就测测看吧。”对此,上海交通大学医学院附属新华医院内分泌科主任苏青教授指出,盲目监测,跟不监测没有什么区别,血糖监测的时间和频率要取决于患者的病情,很多患者认为监控了餐后或空腹时的血糖就足够了,但这只反映了患者某一具体时间的血糖水平,因此,患者应听从医嘱,通过使用血糖仪坚持进行日常血糖监测。