乍暖还寒，血糖爱找事儿

专家：糖友免疫力弱，稍不留意容易感冒，引发相关病症

□记者 崔宏远 通讯员 刘群 牛然 王小燕

■受访专家

付留俊 河科大一附院景华院区内分泌科主任

田军航 市第三人民医院（原铁路医院）内分泌科主任

李雪峰 河科大二附院内分泌科主任

每年二三月是冬春交接的时节，人体新陈代谢逐渐加快，容易造成糖友血糖波动较大，严重者甚至要住院。

近日，圈主走访了我市多家医院，请内分泌专家根据近两年这个时期糖友常见的住院原因，给出针对性的提醒和应对办法，一起来看看吧。

三大常见住院原因

心脑血管病 | 糖尿病足 | 反复低血糖

乍暖还寒，糖友稍不留神容易中招

“天气乍暖还寒，糖友容易着凉感冒。”付留俊介绍，糖友免疫力普遍较弱，稍不留神就容易中招，有些病程较长的糖友，这段时间甚至会感冒好几次。这样不仅会加大血糖控制的难度，如果治疗不及时或不恰当，还会引发心脑血管病等合并症，这成了糖友这段时间最常见的住院原因。

随着气温逐渐回升，空气湿度增大，平时脚汗较多的人容易患足癣。这对病程较长的糖友来说，绝对是个坏消息。

付留俊说，这部分糖友多伴有血管病变、神经病变，足部皮肤的破损很可能发展为慢性溃疡，甚至坏疽，导致截肢。

此外，很多糖友猫了一冬，趁着气温回升会恢复锻炼，这时如果没有及时调整降糖药的剂量或种类，容易诱发低血糖，这也成了不少糖友往医院跑的原因。

住院是优化血糖控制的有效办法

“糖友住院，并不一定代表病情严重，这是优化血糖控制的有效办法。”田军航介绍，不少糖友出现应激反应后，不愿意住院，一些老年糖友甚至有“正月不住院”的想法，主要是对住院的好处不太了解。

短期住院，不仅能够快速控制病情，还可以优化血糖控制、完善相关检查，糖友可以对自己的病情有一个全面认识。糖友出院后，可以按照医嘱，制订长期科学的控糖方案，从而让血糖长期达标。

住院还是一个很好的学习机会。

“你想啊，住院期间，不仅能和医生随时沟通，还能和其他糖友进行交流，别人的经验和控糖小窍门都可以借鉴。”田军航说，糖友平时不懂的许多问题，住院期间基本能得到解决。同时，糖友在这段时间还可以养成良好的生活习惯。

这一时期，糖友要做好三项检查

李雪峰提醒，在这个时期，糖友要想避免出现应激反应，有三项检查必不可少。

糖化血红蛋白测定：可以反映3个月内的血糖平均水平，平时的空腹血糖、餐后血糖测定不能代替它，建议糖友及早做检查。

尿微量白蛋白检测：食用较多的高蛋白食物会加重肾脏负担，通过对尿液中微量白蛋白的测定，可以及早发现肾脏病变。

糖尿病足检查：血糖长期波动较大的糖友，足部容易出现病变，早发现才能避免足部坏疽等严重后果。

■临床提醒

降压心切，她擅自调整用药 血压达标，身体却亮了红灯

医生：老年人降压别太心急，降压目标和速度因人而异

□记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

■受访专家

夏静 洛阳东方医院心内科一病区主治医师

今年73岁的白女士患高血压十几年了，她长期服药治疗，血压多为140/80毫米汞柱。近期，她的血压控制得不理想，便擅自调整用药，血压降下来了，但她总出现头晕等症状，到医院检查后，医生说是过度降压导致的。她很纳闷儿，为什么血压降到正常值，身体反倒不舒服了？

她擅自调整用药，血压降下来了，身体却亮了红灯

十几年前，白女士在一次体检中查出患高血压，到医院复查后，她遵医嘱每天服用降压药，血压多为140/80毫米汞柱。

“收缩压处于临界值，我一直想让它往下降降，可医生说我没有头晕和其他症状，建议维持这个数值。”白女士说，最近一个月，她的心情不好，血压控制得不理想，收缩压经常高于180毫米汞柱，伴有轻微头晕，睡眠质量也不好，但舒张压不高，在85毫米汞柱左右。

“为了让血压降下来，我把原本吃一片的药增加至一片半，结果血压降下来了，可头晕的症状更严重了，有时还会觉得心慌。”白女士说，原来血压为140/80毫米汞柱时，她的身体从没有不适，如今血压降到了理想值——110/75毫米汞柱，身体却出现各种不适。是维持现在的血压值，还是将血压恢复到140/80毫米汞柱？她赶紧向医生求助。

快速降压，容易出现头晕等症状

“从白女士既往监测的血压状态来看，属于单纯收缩期高血压，她目前出现的头晕、心慌等症状，是擅自加大降压力度，使血压下降过快导致的。”夏静说，遇到血压突然波动的情况，应及时到医院就诊，在排除其他疾病的影响后，可通过改善情绪、睡眠等方式辅助治疗，绝对不能擅自调整用药。

夏静介绍，一些没有定期体检习惯的老年高血压患者，受身体基础状态、机体耐受能力等因素影响，并未出现头晕、心慌等高血压患者常有的症状。对高血压史并不知情的他们发现自己有高血压，并开始服用降压药后，容易在降血压的过程中出现头晕、心慌等症状。

“这并不意味着为了避免出现头晕等症状，就要顺其自然，让血压维持在偏高的状态。”夏静说，降压治疗的目的是降低患者心脑血管病的发病率和死亡率，对老年人来说，降压应因人而异，科学进行。

降压别太心急，分阶段进行更合理

老年高血压患者该如何科学、合理地降血压呢？夏静说，标准血压值为90毫米汞柱<收缩压<140毫米汞柱、60毫米汞柱<舒张压<90毫米汞柱，老年高血压患者降压时，要考虑到自身的基础病、耐受性等因素，不要把降压目标定得太高，降压速度不要过快，最好分阶段进行。

“对血压过高的患者来说，一般头两个小时的降压速率要控制在20%以内。”夏静说，比如，一名患者的收缩压为200毫米汞柱，通常先将其血压降至180毫米汞柱，再综合其身体状况，分阶段将其血压降至160毫米汞柱、140毫米汞柱等。如果降压过急，降幅太大，可能引发或加重急性脑血管病等疾病。

夏静说，对65岁以上的老年人来说，需综合考虑身体状况，最好将血压控制在140/90毫米汞柱以下，如果耐受性较差，让血压先处于临界值也是可以的，等适应后，再将血压降至个人身体情况许可的理想目标。