

糖尿病的管理方法

□陈培豪

在现代社会中,糖尿病是一种普遍的慢性病,它如同一个看不见的影子,一直困扰着人们的生活。糖尿病不仅会引起患者生理上的不适,还会引起一系列并发症,使患者的生活质量受到极大的影响。但是,我们也不用过于惊慌,只要能够把握好糖尿病管理的“三部曲”,即从正确认识、主动预防、最终走向健康生活,就可以使疾病得到有效控制。

第一步:正确认识糖尿病

糖尿病究竟是什么

糖尿病是一种代谢紊乱性疾病,主要表现为血糖值高于理论安全值。由于胰岛素的作用,人的血糖一直处于高水平。胰岛素是一种由胰腺分泌的激素,其功能主要是将葡萄糖从血液中运送到细胞内,供给细胞所需的能量。如果人体对胰岛素的分泌不够敏感,也就是胰岛素抵抗,那么葡萄糖就不能顺利地进入人体,导致积聚在血液中,引起高血糖,诱发糖尿病。

糖尿病有哪些类型

糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病。1型糖尿病是一种罕见的原发性疾病,主要发生在儿童及青少年,患者体内胰岛素分泌不足,必

须终身依赖药物维持血糖平稳。2型糖尿病通常发生于中老年人,与遗传、生活习惯等有关,患者体内仍有一定数量的胰岛素,但是会出现胰岛素抵抗或者胰岛素分泌不足。妊娠期糖尿病是一种发生于妊娠期的糖尿病,一般在分娩后血糖会恢复正常。但是,妊娠期糖尿病患者日后发展为2型糖尿病的风险很高。

糖尿病的常见症状

糖尿病有各种不同的表现,有的症状明显,有的症状隐秘。临床上,糖尿病主要表现为“三多一少”,即多喝、多吃、多尿、体重减轻。当血糖上升时,人体会将体内的糖分排出体外,尿液中的水分增加,造成口渴,从而增加饮水量。与此同时,由于人体无法获得足够的葡萄糖,就会产生饥饿感,食欲也会变得更大。不过,糖尿病患者即便是吃得再多,也不可能将其转化为能量,而是燃烧体内多余的脂肪、蛋白质,从而变得消瘦。除“三多一少”外,患者还会出现疲劳、乏力、视物模糊、伤口愈合迟缓等症状。

第二步:积极防治糖尿病

定期体检

糖尿病的早期诊断是预防和

治疗的关键。由于糖尿病早

期征兆并不明显,许多人在没有意识到的情况下就已经生病了。因此,定期体检很重要。存在糖尿病家族史、肥胖、高血压病、高血脂症等高风险因素的患者,应每年到医院进行体格检查。

在体检过程中,患者除了要测量空腹血糖外,还要做口服葡萄糖耐量试验(OGTT)、糖化血红蛋白等项目,以便更清楚地了解机体的血糖代谢状况,有助于尽早诊断糖尿病。

遵循科学的治疗原则

一旦确诊糖尿病,患者应遵守饮食控制、运动疗法、药物治疗及血糖监测等科学的治疗原则。在治疗糖尿病的过程中,患者要坚持合理饮食,选择低糖、低脂、高纤维的食品。运动疗法能提高机体的胰岛素敏感度,从而帮助患者降低血糖。患者应该根据自己的身体状况适度进行锻炼,如散步、慢跑、游泳等。同时,患者应在医生的指导下用药,或者注射胰岛素。通过血糖监测,患者可以了解自己的血糖水平,从而使医生及时调整治疗方案。

合理选择治疗药物

2型糖尿病患者,若不能通过饮食、运动等方式达到正常血糖标准,则可以采用药物疗

法。药物包括磺脲类、双胍类、 α -葡萄糖苷酶抑制剂等。磺脲类药物具有促胰岛素分泌的作用,适合胰岛功能仍存在的患者服用;双胍类药物,可以降低肝糖排泄,改善外周胰岛素抵抗,被广泛用于2型糖尿病治疗; α -葡萄糖苷酶抑制剂,能有效延迟碳水化合物吸收,从而达到降低餐后血糖的目的。1型糖尿病患者必须注射胰岛素进行治疗。胰岛素分为短效胰岛素、中效胰岛素、长效胰岛素和预混胰岛素等,能够有效控制血糖升高。

第三步:迈向健康生活

养成良好的饮食习惯

养成良好的饮食习惯,对于糖尿病患者来说非常重要。在日常生活中,糖尿病患者要定时定量进餐,选择粗粮与细粮搭配,如糙米、全麦面包等,多食用新鲜的蔬菜和水果。新鲜的蔬菜含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维。糖尿病患者应避免摄入糖果、蛋糕、油炸食物、腌制食物等高糖、高脂肪、高盐食物。

坚持适度运动

加强体育锻炼,对控制血糖、增强体质、改善精神状态有积极作用。在日常生活中,糖尿病患者应选择适合自己的锻

炼方法,并长期坚持。糖尿病患者应每周坚持150分钟以上的有氧运动,比如快走、慢跑、骑自行车等,每次30分钟。除此之外,糖尿病患者还可以进行举重、俯卧撑、仰卧起坐等力量型训练,提高肌肉质量,增加身体的基础代谢率。在锻炼过程中,患者要注意循序渐进,以免受伤。

保证充足的睡眠

睡眠对人体的健康是非常重要的,对糖尿病患者来说也是如此。充足的睡眠,能使人体得到充分的休息,调整内分泌,保持血糖平稳。如果长时间缺乏睡眠,或者睡眠质量不好,就会影响体内激素平衡,造成胰岛素敏感性下降,导致血糖升高。因此,糖尿病患者要养成良好的睡眠习惯。在日常生活中,糖尿病患者要规律作息,晚上准时上床睡觉,早晨准时起床,尽量营造一个安静、舒适的睡眠环境。

糖尿病防治是一项长期性和系统性的工作。糖尿病患者只有持之以恒,才能使疾病得到有效控制,享受健康的人生。让我们从此刻开始,行动起来,共同谱写健康新篇章。

(作者供职于广东省汕头市龙湖区第二人民医院)

甲状腺功能检查结果解读

□魏盈盈

甲状腺就是人体的“小发动机”,会分泌甲状腺激素来调整新陈代谢、体温、心率等生理机能。甲状腺一旦“生病”,身体就会出现各种问题。甲状腺功能检查,就是判断甲状腺是否健康的重要手段。很多人拿到甲状腺检查报告后,看不懂指标和数值。本文主要介绍如何看懂甲状腺检查报告,及时了解自己的甲状腺状况。

指标解读

促甲状腺激素(TSH)

TSH是由脑垂体分泌的一种激素,可以“指挥”甲状腺分泌甲状腺激素,就像给甲状腺发“工作命令”,让它去干活儿一样。它的正常参考值一般在0.27毫国际单位/升~4.2毫国际单位/升。因此,数值会有所不同,以检查报告上的数据为准。如果TSH偏高,可能是甲状腺的“动力”不足,分泌的激素不够用,有甲状腺功能减退症的风险;如果TSH偏低,则提示甲状腺的“动力”过于强劲,有甲状腺功能亢进症的风险。

游离三碘甲状腺原氨酸(FT₃)、游离甲状腺素(FT₄)

FT₃和FT₄才是甲状腺真正分

泌出、能起作用的激素,可以说是甲状腺的“工作成果”。FT₃的正常参考范围是3.1皮摩尔/升~6.8皮摩尔/升。FT₄的正常参考范围是12皮摩尔/升~22皮摩尔/升。如果FT₃、FT₄结果比参考值高,说明甲状腺“加班工作”,可能提示甲状腺功能亢进症;如果FT₃、FT₄结果比参考值低,说明甲状腺“工作效率低”,可能是甲状腺功能减退症。这两个指标和TSH一般会“反向变化”,如果甲状腺功能亢进时,TSH较低,FT₃、FT₄较高;甲状腺功能减退时,TSH较高,FT₃、FT₄较低。

容易忽略的关键细节

参考范围不是“统一标准”

不同的医院使用不同的试剂和仪器,指标的参考范围就不一样。比如,有的医院TSH的参考值是0.3毫国际单位/升~5.0毫国际单位/升,有的医院是0.2毫国际单位/升~4.0毫国际单位/升。因此,不能用其他医院的参考范围来判断自己的检查单,一定要看检查医院标注的参考值。

单次异常不一定患病

偶尔一次检查指标有轻微异常,不代表甲状腺就有问题。熬

夜、感冒、情绪起伏、吃一些特定药物(如含碘药物、激素类药物)等情况,也可能造成检查指标出现异常。遇到这种情况不要恐慌,可以先调整自己的生活状态,停药一段时间之后再去医院复查一次,对比两次的检查结果。

诊断时应结合症状与病史

甲状腺功能检查结果要结合患者的症状、病史进行分析。有的患者虽然TSH稍微偏高,但是没有怕冷、乏力等症状,并且也没有甲状腺疾病家族史,医生会建议随访观察。拿到检查报告之后,患者应及时让医生看,并把自己身体的感受和病史告诉医生,由医生做出判断。

甲状腺功能检查报告看起来很复杂,其实只要了解主要指标的意义,就能轻松看懂。但是,报告解读只是第一步,不论指标正常还是不正常,如果患者出现身体不适,就要及时到医院就诊,不能根据报告自己诊断或者吃药。只有定期关注甲状腺健康,才能让身体的“小发动机”一直正常运转。

(作者供职于河南省滑县王庄镇卫生院检验科)

远离“隐形杀手”——反式脂肪酸

□刘 勇

看不见的致命威胁

唐菖蒲伯克霍尔德氏菌与米酵菌酸

□崔 莹

在我们身边的微生物世界里,藏着一些看似不起眼却能致命的“隐形杀手”,唐菖蒲伯克霍尔德氏菌及其产生的米酵菌酸便是其中之一。这种细菌广泛存在于土壤、水和植物中,看似普通,但是其分泌的米酵菌酸却有极强的毒性,是我国食源性疾病中凶险的“杀手”之一。

识别“潜伏者”:唐菖蒲伯克霍尔德氏菌

唐菖蒲伯克霍尔德氏菌属于伯克霍尔德氏菌属,是一种革兰阴性杆菌。真正让它成为人类食品安全重大威胁的,是其产生米酵菌酸的能力。并非所有唐菖蒲伯克霍尔德氏菌都能产生米酵菌酸,但是那些携带特定“毒力颗粒”的菌株,就会摇身一变,成为移动的“毒素工厂”。更危险的是,唐菖蒲伯克霍尔德氏菌在食物中生长时,不会让食物出现明显的腐败变质迹象,这使人们很难通过感官判断食物是否被污染。

致命毒素:米酵菌酸的“恐怖实力”

米酵菌酸是一种毒性极强的细胞毒素,具有很强的耐热性,这是米酵菌酸较危险的特性之一。我们日常的烹饪方式,如蒸、煮、煎、炒等,即使温度达到100摄氏度以上,也无法将其完全分解或破坏。这意味着,一旦被污染并产生了毒素,后续无论对食物如何精心烹煮,都无法去除其毒性。米酵菌酸直接作用于细胞线粒体,从而导致细胞能量货币ATP(三磷酸腺苷)的合成彻底中断,对能量需求极高的大脑、肝脏和肾脏的损害最为迅速和严重。更令人揪心的是,目前医学尚无针对米酵菌酸的特效药。临床治疗主要为对症支持治疗,如尽早、彻底地洗胃和导泻,以清除胃肠道内尚未被吸收的毒素,进行血液净化等治疗。

远离风险:这些“高危食物”要警惕

鉴于米酵菌酸的高致死率和无特效药的特点,预防是应对米酵菌酸威胁的有效手段。我们需要特别警惕以下两类高风险食品。

家庭自制发酵的谷类制品 这是引发中毒常见的元凶。例如酸汤、糯米水磨发酵后制成的汤圆、玉米淀粉等。如果原料保存不当,或制作容器、工具不洁,极易被唐菖蒲伯克霍尔德氏菌污染。

干制菌类 很多人习惯用冷水长时间浸泡干木耳和干银耳,甚至浸泡过夜,若环境温度较高(如夏季室温超过25摄氏度),细菌就会大量繁殖。正确的做法是用温水短时间浸泡,即泡即吃。

科学预防:把好“入口关”是关键

不食用长时间浸泡的高危食物。干木耳、干银耳等坚决不浸泡过夜。

不食用感官异常的食物。即使食物没有异味,若发现质地异常(如木耳发黏、杂粮结块),也应立即丢弃。

不迷信“传统做法”。部分人认为,“老坛发酵”“长时间浸泡”能提升食物的口感。这种做法恰恰增加了中毒风险。自制发酵食品,需要严格遵循科学流程,或选择正规厂家生产的产品。

唐菖蒲伯克霍尔德氏菌与米酵菌酸的威胁虽然隐蔽,但只要掌握科学的预防方法,就能有效规避风险,守护我们与健康安全。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

降脂针(如PCSK9抑制剂:阿利西尤单抗、依洛尤单抗、托莱西单抗、英克司兰纳)是一种通过皮下注射调节血脂水平的医疗手段,临床应用日益广泛。许多动脉粥样硬化性心血管疾病患者经常提出一个疑问:既然降脂针的不良反应相对较少且用药便捷,能否停用口服降脂药(如他汀类药物:阿托伐他汀钙片、瑞舒伐他汀钙片、匹伐他汀等),单独使用降脂针治疗呢?通常情况下,我们建议降脂针和降脂药是“协同作战”的伙伴关系,而非“二选一”的替代关系。

降脂针的适用人群

目前,根据国内外最新血脂管理指南,降脂针适用于以下三类人群。

动脉粥样硬化性心血管疾病患者 对于动脉粥样硬化性心血管疾病患者,低密度脂蛋白胆固醇的目标为<1.4毫摩尔/升且较基线降低>50%,对于极高危者要求更严格。此类患者如果在接受最大耐受剂量的他汀类药物治疗后,低密度脂蛋白胆固醇水平仍不达标,就可以使用降脂针治疗。

严重原发性高胆固醇血症及家族性高胆固醇血症患者 因为其本身胆固醇水平极高或为遗传因素导致,心血管疾病的风险极大。此类患者如果在接受最大耐受剂量的他汀类药物治疗后,低密度脂蛋白胆固醇水平仍然不达标,就可以使用降脂针治疗。其中,针对纯合子家族性高胆固醇血症患者,他汀类药物的效果微乎其微。降脂针可以通过增加残存的、功能有限的低密度脂蛋白受体的活性来发挥作用。因此,降脂针是关键的治疗基石,往往需要早期、强效地使用。

不耐受他汀类药物的患者 这是降脂针重要的适用人群。患者出现明确的、不能忍受的副作用,例如:肌肉疼痛、酸痛、无力,甚至出现横纹肌溶解(伴肌酸激酶显著升高);肝酶显著升高,超过正常值上限3倍以上;在尝试了不同种类、不同剂量的他汀类药物后,副作用依然持续。对于这些患者,由于降脂针完全不同的作用机制,不会引起他汀类药物相关的肌肉或肝脏副作用,成为实现血脂达标的唯一有效选择。

降脂针与他汀类药物的关系

在大多数情况下,降脂针总是以他汀类药物为基石的情景下使用,具体表现在以下3个方面。

作用机制互补,精准打击不同环节 他汀类药物的“战场”在“肝脏内部”;它抑制胆固醇合成过程中的一个关键酶(HMG-CoA还原酶),让肝脏少生产胆固醇。降脂针的“战场”在“血液中”;它通过抑制PCSK9蛋白,让肝脏细胞表面的“垃圾回收器”(低密度脂蛋白受体)数量更多、功能更持久,从而从血液中捕获并清除更多的“坏胆固醇”。两者从两个不同的环节对胆固醇发起了攻击,双管齐下,效果自然比单一途径更强。

降脂效果叠加,实现“1+1>2” 对于很多高危患者(如曾患心肌梗死、植入支架的患者),血脂目标值要求非常严格,单独使用他汀类药物,很多患者无法达标。他汀类药物能使患者低密度脂蛋白胆固醇降低30%~50%。降脂针在他汀类药物治疗的基础上,能再降低低密度脂蛋白胆固醇50%~60%。两者联用,可以实现“强力降脂”,帮助危重患者达到理想的血脂目标。

协同保护心血管,多一层防御 保护心血管健康,除了血脂达标,对抗慢性炎症也是延缓动脉粥样硬化进展的重中之重。他汀类药物具有广泛的临床应用范围和确凿的循证医学证据,是降低低密度脂蛋白胆固醇和预防心脑血管疾病首选药物。他汀类药物不仅降脂,还能稳定血管壁上的动脉粥样斑块,让这些“不定时炸弹”变得更结实、不容易破裂,从而预防急性事件。降脂针通过强力降脂,进一步稳固防线,将低密度脂蛋白胆固醇降到极低水平,为血管壁创造一个“超净”的环境,极大地延缓甚至逆转斑块的进展。两者共同作用,为心血管系统构建了更坚固的立体防御体系。

综上所述,他汀类药物的治疗地位不可替代,仍然是治疗动脉粥样硬化性心血管疾病的首选和基础药物。除了他汀类药物不耐受、纯合子家族性高胆固醇血症患者,一般不建议略过他汀类药物,直接使用降脂针治疗。

(作者供职于焦作市人民医院心内科)

打针降血脂,还需要吃药吗

□郑艳芳

脂脂脂,是促进肥胖的一个重要因素。

免疫系统受损 过量的反式脂肪酸,可能会干扰儿童的免疫系统功能,增加过敏、哮喘等相关疾病的风险。研究表明,长期摄入过量反式脂肪酸的儿童,免疫系统的抗炎能力较差,容易出现免疫系统功能紊乱。

因此,在日常生活中,人们应减少或避免食用含有氢化植物油和反式脂肪酸的食物,摄入天然、未加工的食品(如新鲜的水果、蔬菜,以及全谷物等)。此外,人们还应注意食品标签,避免购买含有反式脂肪酸的加工食品。

总的来说,反式脂肪酸对心血管健康的影响巨大。人们应该坚持合理饮食,减少含有反式脂肪酸食物的摄入量。尤其是儿童,要避免摄入过多的零食,从而促进儿童健康成长。

(作者供职于山东省聊城市人民医院心内科)

反式脂肪酸可能会影响他们的发育和健康。

影响心血管健康 儿童时期是心血管健康基础建立的关键时期。长期摄入反式脂肪酸,会增加心血管疾病的风险。研究表明,儿童摄入过多的反式脂肪酸,会导致血液中胆固醇水平升高,为未来的心血管问题埋下隐患。

影响大脑发育 脂肪酸在大脑发育中发挥着重要作用。长期摄入反式脂肪酸,可能会影响儿童神经系统的正常发育,从而影响儿童的认知能力和学习能力。研究表明,摄入过多反式脂肪酸的儿童,可能在记忆力、注意力等方面表现较差。

增加肥胖的风险 反式脂肪酸不仅会影响儿童的血脂水平,还会导致儿童体重增加。肥胖是许多儿童和青少年面临的健康问题,且肥胖与多种疾病(如2型糖尿病、高血压、脂肪肝等)有着密切关系。过量摄入反式

人造黄油、植物脂肪、植脂末、代可可脂等。

反式脂肪酸对成年人健康的影响

反式脂肪酸与多种慢性病密切相关。研究表明,长期摄入反式脂肪酸,会增加冠心病的风险,因为反式脂肪酸可以提高血液中的低密度脂蛋白胆固醇(俗称“坏胆固醇”),并降低高密度脂蛋白胆固醇(俗称“好胆固醇”);同时,可能还能激活体内炎症反应,导致动脉粥样硬化的加剧,进而增加心脑血管疾病的风险;影响神经元功能,增加认知功能下降或抑郁风险。此外,长期大量摄入反式脂肪酸,与糖尿病、肥胖症等疾病的发展密切相关。

儿童和青少年对反式脂肪酸的敏感性

对于儿童和青少年来说,反式脂肪酸的影响更加严重。由于儿童的新陈代谢系统和免疫系统尚未发育完全,摄入过多的

酸的食品包括以下几种。

油炸食品 如炸薯条、炸鸡等。这些食品往往使用氢化植物油,这种油经过高温油炸后会产生大量的反式脂肪酸。

饼干和蛋糕 市场上销售的许多饼干、奶油蛋糕、面包、蛋黄派等烘焙食品,尤其是那些保质期较长的食品,均含有反式脂肪酸。

方便面 许多方便面在生产过程中使用氢化植物油,用于增加口感和延长保质期。

快餐 如汉堡包、热狗等。由于快餐食品需要保持一定的口感和长时间保存,通常使用含有反式脂肪酸的油脂。

巧克力 含有代可可脂成分的巧克力、夹心糖果等,均含有反式脂肪酸。

反式脂肪酸还有许多别名,我们常被这些别名欺骗,导致我们在购买食品时不容易发现其存在。常见的反式脂肪酸的别名:部分氢化植物油、起酥油、