

专家连线



糖尿病低血糖的预防和治疗

□刘海立

糖尿病低血糖是指糖尿病患者药物治疗过程中发生的低血糖现象,诊断标准为血糖低于每升3.9毫摩尔;有低血糖临床表现的称为症状性低血糖,也叫低血糖症。低血糖是阻碍糖尿病患者维持血糖正常的重要因素,并且非常容易诱发心脑血管疾病。

一 低血糖的发生情况

低血糖是糖尿病治疗过程中经常发生的急性并发症,血糖控制越严格越容易发生,且随着病程的延长,低血糖发生概率也逐渐升高。

大多数1型糖尿病患者不能避免低血糖发生。每周平均发生2次低血糖,一生当中可发生数千次低血糖现象。30%~40%的1型糖尿病患者,每年发生严重低血糖事件1~2次,必须靠他人帮助救治。

2型糖尿病患者的低血糖发病比例较低,严重低血糖在2型糖尿病早期较少,但随着病情的发展会逐渐增多。

二 低血糖发生的诱因

- 1.胰岛素或口服降糖药物用量偏大,尤其像格列本脲等,或降糖作用强且持久的磺脲类促泌剂用量偏大。
- 2.没有按时吃饭,或吃主食量过少。
- 3.运动量突然增加。
- 4.饮酒,尤其是空腹饮白酒。
- 5.腹泻等胃肠道疾病引起食物中的糖类吸收减少。

三 低血糖的临床表现

低血糖的表现可轻可重,个体差异较大。常见的表现类型有以下几种。

以交感神经系统症状为主要表现的低血糖

在血糖快速下降引起大量升血糖激素分泌,特别是肾上腺髓质激素分泌及交感神经系统兴奋时发生。这种低血糖的症状为饥饿感、大量出汗、焦虑不安、感觉异常、心跳加快、震颤或哆嗦。主要体征为面色苍白、心动过速、脉压增宽等,有糖尿病相关知识的患者和患者家属也能判定出来。因此,该类患者多会自救。

以中枢神经系统为主要表现的低血糖

常见于血糖缓慢而持续下降、血糖绝对值低于每升2.2毫摩尔的患者。其主要的症状为虚弱、乏力、头晕、头痛、意识模糊、反应迟钝、听力下降、记忆力、计算力、判断等能力减退,视物模糊、复视等。主要体征为中枢性失明、低体温、癫痫发作、偏瘫、大小便失禁、昏迷等。这种低血糖症状比较严重并且危险,患者通常不能自救,必须靠他人救治。

每天的24~4点是最容易发生低血糖时间,可表现为做噩梦、梦游等,早晨起来感觉头痛,或发现衣服、被子、枕头因出汗而浸湿,严重时发生昏迷,必须靠他人救治。

以儿童低血糖

儿童与成人的低血糖表现有所不同,婴幼儿低血糖全靠家长细心观察发现。其症状主要表现为面色苍白、出冷汗、软弱无力、哭闹、发脾气、不能集中注意力、执拗、不听话、哆嗦、做噩梦、尿床等。

部分患者反复发生低血糖后,低血糖的预警觉性症状消失,在无任何先兆症状下直接发生低血糖昏迷,甚至发生低血糖性脑病或死亡。这类患者应引起医务人员、患者家属的高度重视。患者要积极进行血糖检查,及时调整降糖药物用量、吃饭量,适当放宽血糖控制标准,避免发生低血糖昏迷。

关于举办“第二期中医诊所中药师培训班”通知

国家新出台的《中医诊所基本标准》规定,每个中医诊所必须有一名具有资质的中药专业技术人员负责中药调剂和质量管理工。为了帮助广大中医诊所或准备开设中医诊所的中医工作者,特举办中药师培训班。在湖北中医药大学的支持下,北京聚医杰医药科学研究院于5月中旬成功举办了“第一期中医诊所中药专业技术人员培训班”,达到了提高中药专业技术水平的目的。通过参加有关考试,符合条件的人员已上报有关单位或部门颁发“中药师专业技术资格证书”。定于9月2~4日在武汉市举办“第二期中医诊所中药师培训班”。特通知如下:

学习对象

已经在中医诊所从事中药调剂工作5年以上或在院校学习中药专业已毕业的学生;或准备在医院或中医

所从事中药的工作者;或准备兼职从事中药调剂工作的中医医师;或中医医术确有专长者;中药工作爱好者。

学习内容

- 1.《中医药法》的主要亮点及国家有关中药工作的规定。
- 2.中药的基础理论知识及常用中药的四气五味、归经、功能等。
- 3.特殊中药的加工炮制及煎煮方法。
- 4.中医诊所的中药师(或中药调剂员)的主要职责及工作内容。
- 5.如何识别常用中药材及相关知识。
- 6.中医方剂学。
- 7.其他内容(使用国家中医药管理局指定教材)。

有关说明

- 1.本期培训班学习时间为3天。由于学员的中药基础水平不一,根据

每个人的特点,经过中药专业技术水平考试后,对已具备中药师资格者,报有关部门批准后予以颁发“中药师专业技术资格证书”,考试不合格者可继续参加学习(下次学习免费)。

- 2.为了保证教学质量,本期只招学员60名。
- 3.每位学员只需交报名费300元,培训费3500元。考试报名及办理发证费用另交1500元(共计5300元)。

报名方式

请在8月25日前加微信(微信号j570405)报名,通过微信转300元报名费,并告知姓名、单位、地址、手机号码登记注册信息。主办方在收到报名费和相关注册信息后,即发报到通知。

联系电话:(010)83210238 18500577884

招生名额有限,额满为止。

广告

四 低血糖的临床分类



五 低血糖的主要危害

1.中枢神经系统损伤。发生低血糖时,中枢神经细胞能量物质腺嘌呤核苷三磷酸的消耗、兴奋性氨基酸中枢神经递质增多,氧化应激增加及脑细胞凋亡增强,引发脑功能受损。轻者可能发生记忆力减退、反应迟钝、痴呆;严重者可能发生昏迷,甚至脑死亡。

2.如果反复出现低血糖,可能会加大血糖波动性,增加糖尿病慢性并发症的发生。

3.急性低血糖发作时交感神经过度兴奋,从而引起心率增快、血压下降、心肌收缩力增强等,可能会导致心功能不全、心律失常、心绞痛、心肌梗死等。

4.反复发生低血糖会动摇患者对糖尿病治疗的信心。

六 低血糖的治疗

根据2012年版《中国糖尿病患者低血糖管理的专家共识》要求

1.对大多数无症状性低血糖(由自测血糖或持续血糖监测发现)或轻度、中度症状性低血糖可由患者自行治疗,口服15~20克葡萄糖为首选,也可服用含糖较高的食物、饮料和水果。

2.严重的低血糖患者无法口服含糖较高食物或饮料时,首选静脉注射葡萄糖。建议用25%的葡萄糖注射液(不建议用50%葡萄糖注射液,避免血糖上升过快),标准初始剂量为25克葡萄糖静脉缓慢推注,或用10%葡萄糖注射液150~250毫升先快后慢静滴。患者能够安全进食时,尽早进食,并连续监测血糖至血糖平稳为止。尽量避免过度治疗低血糖引起的“反跳性高血糖”,或因“反跳性高血糖”引发严重“葡萄糖再灌注损伤”的二次损伤。

七 低血糖的预防

1.合理使用胰岛素和口服降糖药,尽量少用降糖作用强而持久的磺脲类促泌剂,如格列本脲等;2.养成良好的生活习惯,吃饭时间以及吃饭量要保持固定;3.适量运动,运动量相对固定,避免突然增加运动量;4.定期进行血糖监测,以及医院静脉血糖、糖化血红蛋白、血脂等监测,及时调整药物用量;5.夜间发生低血糖往往是非常危险的,如果怀疑有夜间低血糖存在,应该在2~3点进行血糖监测;夜间低血糖患者可在睡前少量加餐,或调整晚餐前胰岛素用量或口服降糖药物用量。

常用食物等量交换列表	
主食类	大米25克,小米25克,馒头35克,均产生90千卡热量。
蔬菜类	白菜、菠菜、芹菜、冬瓜各500克,南瓜、萝卜各350克,四季豆250克,洋葱200克,豌豆100克,均能产生80千卡热量。
油、肉、蛋、奶类	食用油9克,猪肋肉15克,瘦肉25克,去皮鸡肉、瘦羊肉、鲢鱼各50克,鸡蛋55克,鲫鱼75克,豆腐200克,均能产生80千卡热量。

(作者供职于汝州市济仁糖尿病医院)

寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

专家:河南中医药大学第一附属医院 于素平



网友:
请问孩子为什么会得哮喘?哮喘的常见症状是什么呢?

遗传因素

父母某一方患有哮喘,孩子得哮喘的概率为20%~30%;父母双方都有哮喘,孩子得哮喘的概率为40%~50%。父母的哮喘是否一定会遗传给孩子,并在孩子身上表现出哮喘的相关症状,这还要取决于很多因素,其中环境因素非常重要。



于素平

环境及其他因素

吸入性致敏物质	
室内	尘螨、蟑螂分泌物、霉菌、屋尘、有皮毛的动物
室外	花粉、霉菌

致敏食物	
牛奶、鸡蛋、花生、小麦、黄豆、鱼、水果(桃、梨、橘子、苹果)、蔬菜(芹菜、菠菜)、坚果(开心果)、海鲜(虾、蟹)、肉类(猪、牛、羊、鸡)	

运动:病情没有得到控制的哮喘患儿,剧烈运动成为诱发哮喘的危险因素;剧烈运动使心肺负荷增加;在运动过程中可能造成的恶劣环境也成为诱发因素。

天气变化:沙尘天气、骤冷骤热、气压或湿度的剧烈改变均可能使气管出现不适。

强烈刺激物:香烟烟雾、杀虫剂、油漆、装修污染物等。

感冒:病毒本身会对气管造成炎症性损伤,也会使哮喘患儿原本反应性增高的气管变得更加敏感。

剧烈情绪波动:儿童过度兴奋、紧张或焦虑等,可能会通过神经内分泌因素的变化诱发哮喘发生。

哮喘常见症状
● 喘息,严重时在胸部可以听到哮鸣音(“咝咝”声,类似拉风箱的声音,“吱吱”声)
● 胸闷(胸部有压迫感)
● 呼吸困难(嗓子眼儿发紧,发憋)
● 咳嗽(频繁干咳或伴有黏痰)

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号:yiyaooweishengbao QQ:5615865

稿约

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验分享》《临床提醒》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;需要1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞

电话:(0371)85966391

投稿邮箱:5615865@qq.com

邮政编码:450000

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

洛阳市中医药学校2019年招生简章

河南省重点中等职业学校 河南唯一具有中等中医专业招生资格的学校

2019年招生计划一览表					
专业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中医学	0134110	700	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	执行国家免学费政策
护理	0014102	500	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
药剂	0114108	100	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
中药	0184111	150	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
康复治疗技术	081408	200	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
生物制药技术	0034103	50	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
助产	0024103	50	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	0074106	50	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	执行国家免学费政策
口腔工艺技术	0094107	50	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	

洛阳市中医药学校是经省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,是全国20所具有中等中医专业招生资格的学校之一,位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠洛神湖畔,是莘莘学子求学的理想学校。该校基础设施完善,教学、实训、生活条件优越,师资力量雄厚,有全日制在校学生4100余人。该校常年开设医、护、药系列9个专业,其中中医、生物制药、护理、康复技术专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南科技大学、河南中医药大学成人教育及乡村医生学历教育等多层次、多形式的教育体系。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和就业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、广阔的就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。该校目前已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培养基地。

该校是全省唯一具有中等中医专业招生资格的学校,经教育部、国家中医药管理局批准,2019年继续面向全国招收中医专业学员700名。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家《秦巴山片区区域发展与扶贫攻坚规划》精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。一、所有全日制在校大学生免交学费。二、国家贫困县所有学生及城乡经济困难学生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。三、根据国家精准扶贫政策,凡属精准扶贫建档立卡贫困户家庭的学生,每年可以享受国家教育扶贫助学金(“雨露计划”)3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由省教育厅颁发普通中专毕业证书,省人社厅发放就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业药师、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知

一、参加中招考试的应届毕业生,可在所在中学招

地址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北园,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车
联系人:杜建芳 15136391899 刘建成 13783181393 杨新杰 13938866519
邮政编码:471400 网址:http://www.lyzyyxx.com 邮箱:lyzyyxx@188.com

广告