

糖尿病患者血糖高到多少需要打胰岛素

□杨金奎

糖尿病的早期症状

知道糖尿病的早期症状,是为了早期发现、治疗糖尿病。但遗憾的是,指望通过症状发现糖尿病是不太可能的。通过糖尿病症状发现了糖尿病,其实可能已经有糖尿病好多年了。不过,毕竟比一直发现不了,等到严重并发症出来了,再诊断出糖尿病要好。因此,了解糖尿病的早期症状还是有一定意义的。

不同类型的糖尿病,差异也很大。1型糖尿病症状非常明显,一般比较容易引起注意。糖尿病的症状主要是糖、脂肪、蛋白质、水、盐、酸碱代谢紊乱,以及血管、神经并发症所造成的结果。

糖尿病的典型症状为“三多一少”,即多尿,是血糖升高,身体努力通过尿液排出糖分的结果。多饮,是因为排尿多,身体需要补充丢失的水分的结果。多食,是身体不能很好地利用糖分,能量缺乏的结果。体力和体重下降,这是能量不足,脂肪及蛋白质消耗的结果。

糖尿病的早期症状有:乏力、皮肤瘙痒、视物模糊、肢体麻木、反复出现皮肤感染(疖、疔)或泌尿系感染,因血糖过高而昏迷、勃起功能障碍(阳痿)。

轻症糖尿病患者常无症状,必须通过化验血糖来诊断。因此,40岁以上及一些高危人群,建议每年测一次血糖,早期发现糖尿病。

有糖尿病症状(多尿、烦渴、多饮、消瘦)者,符合以下3条之一者为糖尿病。1.随机(一天中任意时间)血糖 ≥ 11.1 mmol/L(毫摩尔/升)。2.空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L。3.口服葡萄糖耐量试验

(OGTT)两小时血浆血糖 ≥ 11.1 mmol/L。无症状诊断为糖尿病应有两次血糖测定结果达到以上标准。

使用血糖仪之前要学会如何操作

为避免操作不当所致测定结果不准确及浪费试纸,在购买血糖仪时,一要考虑试纸的价格,同时也要选择操作容易、易携带和放置的血糖仪。

测血糖的步骤:1.用肥皂水洗手并擦干,或用酒精消毒并晾干;2.用采血笔采血;3.将一滴血吸附到试纸上;4.等待1分钟左右,即可在显示屏上直接读出数字。

查血糖的操作其实是非常简单的。操作的时候一定要把酒精擦干了,因为酒精会干扰测定,注意血出来的时候不要用力挤压,因为太过用力会把组织液挤出来,血糖检测就会不准确。

医院和自己测的血糖有可能是同样的,但是也可能不一样。原因就是医院的仪器肯定比家里的仪器好,技术也好,因此,自己在家检测以后,记录在本上,带给医生看,医生看病的时候,往往再让你测一个,来审核一下,你测的有没有错误。

血糖检测次数因人而异。在血糖不易控制的1型糖尿病及胰岛功能差的2型糖尿病,一天可测4次~8次,一般选三餐前及三餐后2小时、睡前或夜间1时~2时,病情稳定后逐渐减少测定的次数,一般一周测4次~8次,选择不同的时间点,比如,今天测早餐后,明天测早餐后。

测血糖有两种方法。一种方法是到医院抽血测血,查静脉血糖,糖尿病的诊断必须用静脉血糖。但是,这种方法比

较麻烦,而且当时不能获得结果。另一种方法是利用快速血糖仪测血糖,可以很快获得结果,及时调整治疗。

通常在门诊给患者看病都是检查快速血糖,当时就可以根据患者的血糖情况进行用药和治疗上的调整。糖尿病是一种终身疾病,需要终身测血糖。因此,就要求糖尿病患者在家进行自我检测,这时就体现了快速血糖仪的优势。

糖尿病患者血糖高到多少须打胰岛素

糖尿病患者血糖高到多少时,需要打胰岛素?这的确是一个常见的问题。血糖越高,医生建议用胰岛素的机会就越多,但这不是最重要的因素。

一般而言,对于没有用过口服药的2型糖尿病患者,糖化血红蛋白大于9,也应该先用胰岛素治疗一段时间。对于正在服用口服药的2型糖尿病患者,糖化血红蛋白大于7,也应该加用或改用胰岛素治疗。

1型糖尿病打胰岛素首先是为了维持生命。1型糖尿病原来叫胰岛素依赖型糖尿病,占我国糖尿病患者的5%~10%,多发生在儿童和青少年,但也可发生于其他各种年龄。患者起病比较急剧,体内胰岛素绝对不足,容易发生酮症酸中毒,必须用胰岛素治疗才能获得满意疗效,否则将危及生命。

2型糖尿病往往不需要靠胰岛素治疗来维持生命。多数2型糖尿病患者不打胰岛素,也不至于很快就发生酮症

酸中毒而危及生命。2型糖尿病原来叫非胰岛素依赖型糖尿病。2型糖尿病患者有时也需要使用胰岛素治疗,但多数是因为血糖控制不理想,或者是因为发生了急性并发症,或慢性并发症较重,而不像1型糖尿病患者那样是为了维持生命。

其他情况用胰岛素。有较重的糖尿病急性并发症者,如糖尿病合并感染、肺结核等、酮症酸中毒、高血糖高渗状态,以及内外妇儿科急症、外伤、手术等。

有较重的糖尿病慢性并发症者。如严重的糖尿病视网膜病变和肾病等,为了防止这些并发症的恶化,避免双目失明或者尿毒症等悲剧的发生,也必须注射胰岛素。

糖尿病妊娠或妊娠糖尿病患者。一般主张,糖尿病患者准备怀孕时就应开始注射胰岛素,使糖尿病获得最好的控制,最后平安地生下一个健康的孩子。

据美国临床观察结果,妊娠糖尿病患者服用二甲双胍控制血糖是安全、有效的。但我国类似的研究资料还不多,所以,还是打胰岛素更加适宜。

(作者供职于北京同仁医院)



高血压病患者饮食注意事项

□朱盼盼

高血压病是很常见的一种疾病,得了高血压病之后身体会有不适的症状出现。因此,高血压病患者在饮食方面要特别注意,要遵循清淡少盐的原则。那么,高血压病患者吃哪些食物比较好呢?

西瓜

一般情况下,出现高血压病后,需要通过合理的饮食调节进行改善。像常见的西瓜就适合高血压病患者食用。因为西瓜含有比较丰富的水分,可以达到消暑解渴的作用。另外,西瓜还含有人体需要的番茄红素、维生素C、苹果酸,以及较丰富的葡萄糖等,进食之后可以起到补水的作用。

有利于改善血液循环,稳定血压。

芹菜

芹菜作为生活中常见的一种蔬菜,适合高血压病患者食用。摄入芹菜后,芹菜里的营养物质被人体吸收,可以促进钠离子的排泄,这样对血压的稳定有利。因此,发现高血压病后,可以适当进食一些芹菜,这样才可以有效维持身体健康状态。

香蕉

香蕉是许多人都喜欢吃的一种水果,营养价值也比较高,因为香蕉中含有人体需要的维生素、矿物质、微量元素等。如果

可以适当进食一些香蕉,补充人体需要的钾离子,对钠离子的排泄起到促进作用,这样也可以达到稳定血压的效果。因此,平时想要稳定血压的人,适当进食一些香蕉,可以有效促进肠道蠕动,这样对便秘症状的改善也有一定的帮助。

苦瓜

发现自己的血压过高时,此时可以适当进食一些苦瓜。苦瓜具有清热降火、解油腻的作用。在发现血压持续升高时,如果此时可以适当进食一些苦瓜,对血压的降低有利,而且还可以防止上火这种情况的出现。

海带

血压升高的时候,建议进食一些海带。海带是常见的海产品,含有不饱和脂肪酸,对胆固醇的降低有帮助。另外,海带中的膳食纤维含量较多,可以调节人的胃肠道功能,这样对血压、血脂的控制均有帮助。

洋葱

血压异常升高时,可以适当进食一些洋葱。洋葱含有人体需要的类黄酮、硫化物等,营养价值比较高,这些物质均有抗氧化化的功效,可以降低血糖,稳定血脂。(作者供职于驻马店市第二人民医院)

灾后常见病的预防

(上接9月30日本版)

34. 遇到水灾时怎么办?

如果你遇上了水灾,常见的情况及应急办法是:当洪水威胁到房屋时,应及时关上电源总开关和煤气阀,以免着火和触电伤人。为防止洪水涌入屋内,可用自制的沙袋或毛毯等塞住门窗的缝隙。如果洪水不断上涨,你就应留心贮备一些饮用水、食物、保暖衣物、轻便简单的炊具、打火机、火柴等。如果水灾迫使你躲到屋顶上暂避,或者要自制木筏逃生时,还应准备一些可发出求救信号的东西,如手电筒、应急灯、哨子、旗帜、鲜艳的床单、沾油的破布(纸或木棍)、镜子等。离开房屋前要多吃些或带些热量较高的食品。制作简单木筏可用木梁、箱子、木板或衣柜等任何能浮在水面上的东西,如果没有绳子,可用被单等绑扎。

需要注意的是,水流很急时或不到最后关头都尽量不要用木筏逃生。当你需要涉水行走时,应向水的上游,侧身一步一步地划步横行,要先站稳一只脚后,才能抬起另一只脚,并最好能用一根长杆探测水深及防止跌倒。要选择水流较平缓的地方涉水。

35. 怎样预防晕船?

晕船主要是由于船舶剧烈地摇摆产生的。一般认为,上下颠比横摇和纵摇引起的晕船症状为重。而三者同时存在时,最容易发生晕船。

晕船主要表现为厌食、恶心、呕吐、咽部不适、唾液分泌增加、吞咽动作频繁、上腹部有空腹感似饥饿状、伴有轻度头痛、眩晕、嗜睡、面色苍白、出冷汗等。

对重症晕船者可移至船中央舱室平卧,嘱其捂耳休息或凝视远方,不要视近物或移动物体,保持室内通风良好,呼吸新鲜空气。

可以口服乘晕宁(茶苯海明片)及其他镇静止吐药物。肚脐上贴伤湿膏,口

嚼茶叶等也有一定预防作用。呕吐剧烈而致脱水者,给予静脉输入葡萄糖盐水,或给予多次适量的糖盐热饮料以补充水和电解质。针灸可针刺内关穴、百会穴、足三里穴、风池穴、三阴交穴等穴位。

36. 怎样预防和治疗中暑?

长时间接受日光和高温,尤其是同时伴有高湿度、小风速和高强度的体力劳动时,便可能出现机体热平衡功能紊乱,这就是中暑。发病早期往往有头晕、眼花、乏力、胸闷等先兆症状,这对诊断中暑有较大意义。中暑的主要症状有头晕、头痛、乏力、口干、心悸、眼花、恶心、呕吐,大多数患者体温升高,甚至高达40摄氏度~41摄氏度,严重者出现肌肉颤动,甚至发生意识障碍、昏迷等。在高温环境从事强体力劳动者因出汗过多,可出现肌肉(尤其是小腿肚子的肌肉)痉挛疼痛。发现中暑者,应将其移至通风凉爽的地方平卧,松开衣服,对头部或前胸部做冷敷,给患者喝冷盐水、服人丹、十滴水,涂清凉油等。轻症的很快就会恢复,严重者可用冷水或井水按摩擦全身,用电风扇吹风降温,并口服大量含盐饮料或静脉滴注生理盐水500毫升~1000毫升。还应注意呼吸与循环情况。

预防措施:(1)做好个人防护,在阳光下劳动时应戴草帽,穿宽大浅色衣服。(2)工地应备有开水或盐开水,常食咸菜等。(3)合理安排作息时间,上午早出工、早收工,下午晚出工、晚收工,延长中午休息时间,并有工间休息制度。(4)调整劳动力,对体弱者安排轻工作;加强宣传教育,使群众了解中暑的先兆症状。(5)可因地制宜搭一些草凉棚,以备工间休息,或利用树荫作为休息场所。

37. 触电后应怎样紧急救治?

电流通过人体(包括雷击)时,可造成皮肤、肌肉、骨骼受伤,严重时可引起呼吸中枢麻痹、血压下降、体温下降、心室颤动,乃至昏迷死亡。

抢救措施:(1)尽快脱离电源,切断电源开关;如电源开关不在近处,则可用绝缘物(干燥竹竿、木棍)挑开电线或推开电器;抢救者必须保护自己不触电,绝不能直接去拉扯触电者。(2)将触电者移至通风处,平卧,松开衣带,保持呼吸通畅。(3)对呼吸停止者进行人工呼吸,有条件者可用气管内插管、氧气袋或氧气发生器,或进行加压氧气人工呼吸;若心脏停搏,应立即做体外心脏按压。(4)若触电者昏迷、休克,可行针刺,重刺激人中穴、中冲穴。(5)局部的伤应妥善消毒,包扎处理。(6)在抢救的同时,应立即以最快速度通知医院来急救车或将患者迅速送往医院。抢救应持续到触电者呼吸、心跳恢复或出现明显的死亡征象(尸僵、尸斑)为止。

38. 露宿要注意什么?

夏季天气炎热,昼长夜短,人们特别喜欢席地而卧。这样不太好,因为:第一,不少小虫(蚂蚁、蜘蛛等)可能会爬到人的耳朵里;第二,地面上的尘土、细菌不仅会沾到身上,还容易被吸到肺里,特别是有人侧身睡、俯睡(脸向下)、张嘴睡觉习惯的人,就更是这样;第三,地面经过太阳光的照射,下面的水分被蒸发上来,人体紧贴地面睡,受到熏蒸之后容易得病。除此之外,还容易被蝎蜚、蛇咬。

所以,在户外歇脚或露宿,最好铺上床或木板,起码也要把地扫干净,铺张席子,四周支上棍子或砖头,枕头垫高些。如虫子爬进耳朵,或被蝎蜚、蛇咬,可按专题介绍的办法处理。

39. 怎样进行人工呼吸?

溺水、触电者,脑血管、心血管意外患者或外伤害者,若呼吸停止,或心跳、呼吸都停止时,应立即进行人工呼吸或心脏复苏术来抢救。人工呼吸的方法主要有口对口人工呼吸法、口对鼻人工呼吸法,或用简易呼吸囊。

每周一练 (肺动脉高压与慢性肺源性心脏病)

一、在形成肺动脉高压的各种因素中,能通过干预而得到改善的是

- A.缺氧
- B.肺血管重塑
- C.血容量增多
- D.血液黏稠度增加
- E.肺小动脉管壁增厚

二、下列不是慢性肺心病的心电图表现是

- A.电轴右偏
- B.SV1(V1导联的S波)+RV5(V5导联的R波) ≥ 1.05 mV(毫伏)
- C.V1和V2导联出现QS波(当QRS波群无正向的R波,仅为单相的负向波,且又不能确认为Q波或S波时,统称为QS波)
- D.肺型P波
- E.右束支传导阻滞

三、患者为男性,58岁,活动后呼吸困难半年,心率85次/分,P2>A2(肺动脉瓣听诊区第二心音大于主动脉瓣听诊区第二心音),胸部X线片显示右下肺动脉直径1.8厘米,双下肺纹理增粗、紊乱,为明确诊断,应先进行的检查是

- A.肺功能
- B.血气分析
- C.胸部高分辨CT
- D.超声心动图
- E.支气管镜

四、患者为女性,55岁,反复咳嗽、咯痰、气促30年,加重伴低热1周,既往高血压病史10年,血压控制满意。查体:体温38

摄氏度,脉搏110次/分,呼吸24次/分,血压160/90毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),口唇发绀,颈静脉怒张,双肺可闻及哮鸣音和湿啰音,心率110次/分,律齐,P2>A2,剑突下可闻及3/6级收缩期杂音,腹膨隆,肝肋下4厘米,压痛(+),肝颈静脉回流征阳性,双下肢水肿。该患者最可能的诊断是

- A.冠心病
- B.心肌病
- C.肺血管栓塞
- D.肺心病
- E.风湿性心脏瓣膜病

五、患者为女性,55岁,反复咳嗽、咯痰、气促30年,加重伴低热1周,既往高血压病史10年,血压控制满意。查体:体温38摄氏度,脉搏110次/分,呼吸24次/分,血压160/90毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),口唇发绀,颈静脉怒张,双肺可闻及哮鸣音和湿啰音,心率110次/分,律齐,P2>A2,剑突下可闻及3/6级收缩期杂音,腹膨隆,肝肋下4厘米,压痛(+),肝颈静脉回流征阳性,双下肢水肿。对明确诊断最有价值的检查是

- A.胸部X线片
- B.超声心动图
- C.血气分析
- D.心电图
- E.血D-二聚体

(答案见下期本版)

上期(9月30日)答案			
一、A	二、D	三、D	四、A
五、B			

实用方

治肥胖症方

方一:降浊健美茶。

处方组成:山楂、莱菔子、枳实、厚朴、菊花、麦芽、陈皮、火麻仁、老范志万应神曲、绿茶。

功能主治:消积导滞,利湿降浊,活血祛瘀。用于湿浊瘀阻,消化不良,身体肥胖,疲劳神倦。

用法用量:开水冲泡,每次3克~6克,每天3次~4次。

方二:六味能消胶囊。

处方组成:大黄、诃子、干姜、藏木香、碱花、寒水石。

功能主治:理气宽中,润肠通便,调节血脂。用于胃脘胀痛、厌食、纳差、大便结结、高脂血症和肥胖症。

用法用量:口服。便秘、胃脘胀痛者每次2粒,每天3次;高脂血症者每次1粒,每天3次。

用药参考:应用本品治疗肥胖症,以排便情况作为评价指标,有效率为76%。

本品具有促胃肠蠕动、润肠通便、宽中理气、行气解郁的作用,可以调节血脂及抗动脉粥样硬化,治疗单纯性肥胖属痰湿内盛证疗效确切。本品药性平和,无毒副作用,可长期服用。

(以上验方由开封市中医院提供)

河南华安再生资源有限公司
输液瓶(袋)专业回收、处置企业
诚邀合作单位及个人
电话:400-670-3055
0373-3803737 18838728111

征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《技术分享》《经验之谈》《实用方》《健康教育》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com

联系人:杨小玉

本版方需要在专业医师指导下使用