



健康关注

# 如何居家监测血糖

□ 张盟若 童南伟 冉兴无

糖尿病患者常常合并有其他影响健康的疾病,如肥胖或超重、脂肪肝、血脂异常、高血压、高尿酸血症等。血糖自我监测是糖尿病患者血糖管理的重要内容。然而,很多患者对于血糖的日常控制和监测缺乏科学认识,导致血糖未能达到控制目标。因此,正确居家监测血糖,对于规范糖尿病患者血糖管理显得尤为重要。

## 稳住血糖有必要

糖尿病患者血糖控制目标因人而异,依据中华医学会糖尿病分会制定的《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》,对于大多数糖尿病患者,通常建议空腹血糖控制在4.4-7.0毫摩尔/升,非空腹血糖不高于10毫摩尔/升。

如果血糖管理不达标,长期慢性高血糖会导致糖尿病相关大血管病变、微血管病变提早发生或者加重,组织、器官感染的概率增加,严重时还会发生高血糖危象(酮症酸中毒、高渗透压综合征等);如果血糖管理不达标,患者还可能发生低血糖,因此,糖尿病患者要合理控制血糖。

## 监测血糖有讲究

糖尿病患者居家监测血糖主要是评估空腹血糖及餐后血糖是否控制达标。测量的时间点一般是早晨空腹、早餐后1小时或者2小时、午餐后1小时或者2小时、晚餐后1小时或者2小时。少数患者需要监测餐前及睡前甚至凌晨血糖。居家监测血糖的具体时间应遵医嘱。

此外,某些特殊情况尤其需要注意。比如,晚餐前甚至睡前使用胰岛素的患者、血糖波动大的患者,还需要测量临睡前的血糖,通常要保证睡前血糖在6.0毫摩尔/升以上,以免出现夜间低



科学控糖提示 新华社发

血糖。糖尿病患者,尤其是老年患者或糖尿病病程长的患者,常表现为无感知的夜间低血糖,这一问题危害很大,可诱发心血管事件的发生,甚至猝死。

如果患者反复出现空腹高血糖的情况,就需要检测凌晨2时和3时的血糖,如果这段时间发生低血糖,就会引起晨起反应性高血糖。一旦出现上述情况,使用基础胰岛素患者需要减少剂量;口服磺脲类促泌剂患者需要及时就诊调整治疗方案。

## 操作方法要正确

居家监测血糖先要做好测血糖相关物品的准备,包括采血针、血糖仪、血糖试纸、酒精、棉签。具体操作步骤如下。

1. 清洁双手:洗净双手,并擦干。
2. 安装试纸:从试纸瓶中取出试纸,

避免接触试纸吸血口和电极区,试纸电极端平行插入血糖仪的试纸接口。

3. 采血部位消毒:一般用无菌棉签或者无菌棉球蘸取75%酒精,以采血点为中心,顺时针消毒,勿反复擦拭。

4. 采血:待消毒部位完全干燥后进行采血。选择手指指腹两侧为采血部位,避免针刺指端中间部位,因为指腹中间神经丰富,痛感明显。

5. 虹吸:第一滴血用棉签擦拭,弃掉第一滴血;吸取第二滴血,轻轻挤压指腹,待第二滴血自然流出时,用已经安装好试纸的血糖仪,在试纸条的采血端,通过“虹吸”效应,把这滴血吸入试纸上,避免试纸紧贴皮肤,然后把血糖仪平放,等待几秒后读数。

6. 止血:用无菌棉签止血,按压采血点1分钟左右。

7. 丢弃废物:按照规定,将用过的试

纸、酒精棉、棉签丢弃到黄色垃圾桶。采血针建议专门用一个封口的瓶子丢弃,避免扎伤他人。

## 注意事项要牢记

很多因素都会导致居家监测血糖值不准确,包括测量时间、测量方法等细节。

1. 空腹血糖、餐后血糖的时间定义。空腹血糖:这里的空腹状态不能简单地认为就是不吃早饭的状态,而是经过8-12小时禁食过后的状态。餐后血糖:是从开始进餐的时间算起,不是用餐结束后的2小时。

2. 选择与血糖仪相匹配的试纸。

3. 血糖试纸应密封、干燥、避光保存。注意,血糖试纸自第一次开瓶后的使用有效期是3个月。

4. 取出试纸时应避免手指直接接触测试区,取出后立即盖紧瓶盖密封,避免试纸氧化或受潮。不能切割、弯曲或以其他任何方式改变试纸。

5. 选择手指:中指和无名指侧面最为常用,因为这两根手指日常使用频率较低,表皮厚度较薄,神经感觉不会特别灵敏,有利于减轻疼痛。

6. 采血前可揉搓双手并轻轻按摩指腹。给手指采血部位的皮肤消毒的时候,要用酒精,不能用碘伏消毒。因为碘伏会与血糖试纸发生化学反应,导致测出血糖值偏高。

7. 用酒精消毒后,要等酒精干透再采血,如果未干透会稀释血液,导致测量结果偏低。

8. 采血时不能用力按压指腹,这可能使组织液被挤出后与血液混在一起,导致测出的血糖值不准确。为了增加出血量,可以使被针刺的手指下垂。

9. 测血糖时不要随便移动试纸,以免影响测量结果。

随着天气转冷,不少人喜欢喝暖暖的茶饮,比如桂圆红枣茶、陈皮姜茶、枸杞菊花茶等养生茶。养生茶是以中药为原料制作而成的茶饮,目的是通过茶饮来养生保健。但是千万要注意,如果养生茶喝得不科学,不仅没有养生效果,还可能给身体带来伤害。

## 养生茶喝错反伤身

养生茶饮作用温和、疗效持久,便于长期服用,是中医众多养生保健、抗衰老的方法之一。对症选用养生茶,可以补益五脏、调和气血,对延缓衰老、健身长寿大有裨益。如果养生茶喝得不够科学合理,有可能损害健康。

有些含中药成分的养生茶须谨慎饮用。比如含有大黄的茶饮,虽然在短期内能发挥通便的作用,但长期饮用可能使肠道形成依赖,甚至对肠道功能造成严重损伤;若饮用过量麻黄,可能会引起心跳急剧加快、血压显著升高等一系列问题。

此外,中药茶饮须在干燥通风的环境下保存,注意密封,以免受潮变质。

## 中药茶饮是中药吗

对于许多病症,长期服用药茶可使药物的有效成分在体内达到量化标准,致使药效更加巩固,作用更为持久。

比如泌尿系统结石患者,持续多次服用中药茶饮后,能保持泌尿道中的药物浓度,同时还可稀释尿液,清洁尿路,加大对尿路结石的冲刷力,有利于结石的缩小与排出。

其实,中药茶饮可以说是中药的一种“温柔”形式。中药的剂量和配方均有非常严格的标准和要求,而中药茶饮更侧重于对身体的调理以及疾病的预防,相对而言显得温和许多。但千万别小瞧了这看似温和的特性,一旦使用不当,照样会

□ 高云 孙静

# 科学饮用养生茶

引发诸多问题。

## 喝茶也需“量身定制”

首先,务必清晰了解自身的体质状况。如果属于阳虚体质,应当多饮用一些性质温热的养生茶,比如桂圆红枣茶;如果是阴虚体质,枸杞菊花茶会更契合其需求;痰湿体质可以饮用红豆薏米茶,具有祛湿消肿、改善身体水肿等作用;针对脾胃虚弱的人,可以饮用黄芪党参茶,具有提高免疫力、健脾和胃、促进消化的作用。

其次,不能凭借自己的主观臆断随意搭配养生茶,一定要听取中医的专业建议,在中医的指导下正确选择,辨证组方、随症加减。

总之,养生茶固然益处很多,但喝对才有效,切勿盲目跟风。只有了解自己的身体状况,选对适宜的茶饮,才能达到养生保健的目的。当然,养生茶不能替代药物来治疗疾病,如果身体不适,请及时到医院就诊,以免延误病情。



## 寻医问药

# 特应性皮炎的防护措施

□ 陈春养

特应性皮炎又称“异位性皮炎”,临床表现多样,包括皮肤干燥、湿疹样皮损(红斑、渗出和结痂、苔藓样变等)、剧烈瘙痒等。这是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,需要长期治疗以减少和预防复发。关于特应性皮炎,患者需要掌握以下自我防护知识。

科学洗浴 科学洗浴不仅可以有效去除皮肤表面的痱皮,还能减少皮肤表面金黄色葡萄球菌定植数量。宜用清水洗澡,水温不宜过高,时间不宜过长;水温32摄氏度-37摄氏度,洗浴时间5分钟-10分钟,洗浴频率以每日或隔日1次为宜;洁肤用品推荐低敏无刺激的,其pH值(氢离子浓度指数)最好接近6;不能频繁使用各种沐浴露、清洁剂。

恢复并保持皮肤屏障功能 特应性皮炎患者的皮肤比较容易干燥,尤其是在秋冬季节,由于皮肤缺乏油脂保护,水分易丢失,出现瘙痒症状。日常需要加强护理,应注意保湿,洗浴后3分钟内全身涂抹润肤乳,推荐每日使用润肤剂(1次-2次)进行皮肤护理,日常也可以在暴露部位多涂抹几次。外用保湿润肤乳有助于恢复皮肤屏障功能,阻止水分丢失,修复受损的皮肤屏障,减弱外源性不良因素的刺激,缓解瘙痒症状,减少复发或降低疾病严重程度。

改善环境 控制环境中的致敏原,如尘螨、动物皮毛、花粉等;

避免各种机械、化学物质刺激,如搔抓、摩擦,毛织物、酸性物质、漂白剂等刺激;及时清除汗液以减少对皮肤的刺激;避免饮酒和食用辛辣食物;穿宽松、棉质、浅色的衣服,根据气温变化及时增减衣物,避免待在过度干燥和高温环境中;室内要经常通风,适宜居住温度为18摄氏度-22摄氏度。

合理饮食 饮食是特应性皮炎防治的关键。最好能明确致敏原并注意避开,但也有部分患者找不到致敏原。儿童常见的食物致敏原有牛奶、鸡蛋、小麦、花生、大豆、坚果、贝壳类、鱼类等。如果食物和特应性皮炎的因果关系明确,建议避免食用4周-6周,观察皮肤改善情况,必要时进行食物激发试验。需要注意的是,不要过度忌口,以免营养不良。

避免接触致敏原 接触性过敏反应在特应性皮炎患者中较为常见,常见的致敏原有甲醛、香料、防腐剂、镍、新霉素、羊毛脂、橡胶等。特应性皮炎患者应尽可能避免接触上述致敏原。

科学使用化妆品 特应性皮炎并不意味着不能使用化妆品,但是要避免使用任何会刺激皮肤的产品;建议在使用新产品前先取少量试用。在使用化妆品之前可以先补水,用手代替刷子,卸妆时使用温和的卸妆水。必要时可以和主治医生沟通,由主治医生评估病情,并给出合理的治疗建议。

## 健康新知

# 年轻人也要警惕心衰

□ 田新

心力衰竭(简称心衰)是一种由于心脏泵血功能失常引起的疾病,会导致心脏不能满足全身的基础代谢需要。患冠心病、肺源性心脏病、风湿性心脏病等疾病后,不仅会让心脏负担加重,还会导致心肌受损。这些疾病如果没有得到及时控制,心脏一直超负荷运转,慢慢就会发生心肌梗死、心腔扩大,心脏功能就会出现异常,发生心衰。

## 心衰为什么越来越“年轻化”

首先是感染。在心衰的常见诱因中,呼吸道感染占首位,特别是肺部感染,发热、心动过速等均会增加心脏负荷,诱发心衰。感染性心内膜炎、心肌炎等会损害心肌功能,诱发心衰。

其次是贫血与出血。慢性贫血患者心排量增加,心脏负荷增加,使心肌缺氧甚至坏死,引起贫血性心脏病;出血会使血容量减少,回心血量、心排量降低,使得心肌血量减少、耗氧量增加,进

而加重心肌缺血,诱发心衰。再次是熬夜、过度劳累。过度劳累和熬夜是年轻人发生心衰的重要原因。

## 年轻人如何管理心脏

避免劳累 心脏不好的人在生活中要多注意休息,避免过度劳累。有熬夜习惯的年轻人,则应停止熬夜,培养良好的生活习惯,让心脏问题得到解决。

调节情绪 过大的心理压力会导致心脏负担增加,继而成为心脏病的常见诱因。因此,在生活中必须重视情绪调节,用积极乐观的心态面对生活。情绪波动较大的人可以在医生的指导下,通过服用药物等方式进行治疗和调节。

积极运动 通过运动可以有效锻炼心脏,改善心脏机能,远离伤害。建议养成良好的运动习惯。心脏不好的人不宜进行过于剧烈的运动,建议以慢运动为主。

## 如何预防心衰的发生

重视体检 每年除常规体检项目外,还要增加一个心脏彩超筛查,看看有没有心脏结构或功能改变。

及时治疗原发病 积极治疗各种心脏疾病,如心痛、胸痹、心悸等,防止心衰的发生。一旦发病,应积极抢救,及时治疗。

控制钠盐的摄入 相关研究发现,钠盐具有吸水功能。当患者在日常生活中所吃的食物中食盐含量较高时,会影响患者体内水的含量,导致血液浓度增加,心脏泵血难度加大,使心衰加重,因此要控制钠盐的摄入。每天要保证充足的休息时间,这样有利于减轻心脏的负担,减缓心率,防止心衰加重或复发。

戒烟戒酒 烟草里的有害物质会导致器官受到损伤,除了影响肺部功能,损伤肝脏细胞,还会让心脏受到刺激。饮酒后,酒精会对心肌细胞产生损伤,出现心律失常的可能等。



雪中趣 唐成卓

## 健身广场

# 护肩常做康复体操

□ 王其超 李晓

长期以来,由于对肩关节疾病缺乏正确的认知,人们习惯性把肩部疼痛笼统归类为“肩周炎”,没有给予足够的重视,以为肩痛可以自愈或采取错误的治疗方式,从而延误了病情,导致肩关节不可逆的损害,严重影响患者的工作和生活。

其实,引起肩痛的病因有很多种,如肩袖损伤、肩峰撞击、肩关节不稳、肩锁关节炎等。不同的病因,治疗方法截然不同。因此,对肩痛要尽早明确诊断,并采取科学的治疗措施。此外,还需要重视居家康复体操的练习,以巩固治疗效果,防止复发。

摆锤训练 患侧手臂自然下垂,利用身体摆动带动患侧手臂前后、左右有节奏地摇动,再进行顺时针及逆时针方向绕圈活动,摆动幅度由小增大。为增强效果,患侧手可绑沙袋或手持哑铃。每个方向各做30-50次。

手指爬墙 患者面对墙壁站立,以手指做上下爬梯的运动,一直让手爬到最高极限或疼痛为止,并在此位置停留5-10秒钟,然后徐徐向下返回原处。反复进行,逐渐增加高度,每个方向各做10次。

肩外展训练 肩活动到最高点定住10秒钟为1次,10次一组,一天5组。

肩内收训练 肩活动至关节末端定住10秒钟为1次,10次一组,一天5组。

## 启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电告本版编辑随时进行联系,以便付酬。