

# 糖尿病患者的血糖监测和管理方法

□ 王秋凤

糖尿病是一种慢性疾病，其主要特征是血糖水平异常升高，可能导致多种健康问题，如心血管疾病、肾病、视网膜病变等。血糖监测和管理对于糖尿病患者至关重要，能够有效控制血糖水平，减少并发症的发生，提高生活质量。

## 1. 血糖监测

### 1.1 定期检测血糖

定期检测血糖是糖尿病管理的基础，帮助患者了解血糖水平的波动和趋势，以及评估治疗效果。根据医生的建议，患者通常每天需要检测多次血糖，特别是在餐前、餐后两小时和睡前。这样可以全面了解血糖的日常变化，及时发现异常情况。定期检测血糖还有助于个性化治疗方案的制定，根据不同的血糖水平调整饮食、运动和药物治疗方案，以达到良好的血糖控制。血糖监测也可以提高患者对自身疾病的认知和责任心，促使其更加积极地参与到疾病管理中来，从而减少并发症的发生。

### 1.2 自我监测

自我监测是糖尿病患者在日常生活中进行的重要活动之一，通过使用便携式血糖仪，患者可以在家中随时监测血糖水平。这种监测方式简便易行，能够帮助患者更好地掌握自己的血糖情况，及时发现和应对异常。根据自我监测血糖的方案进行操作，方案具体如下：在自我监测中，患者需要注意正确使用

血糖仪器，遵循操作规范，以确保测试结果的准确性。在测量血糖前，首先要用酒精消毒手指，然后使用穿刺针将手指上的血液取出，滴在血糖试纸的指定区域。注意在测量前进行适当的手指活动，确保血液充足，避免反复挤压手指，以免影响测量结果。患者还应该注意监测时机的选择，例如在特定时间点进行检测，包括早晨空腹血糖、三餐后2小时血糖以及睡前血糖等，以获取更有意义的信息。其中，空腹血糖的测量应在早晨未进食前进行，且空腹时间需保证在8小时以上；餐后血糖的测量应在进食后2小时进行。需要监测糖化血红蛋白，因为糖化血红蛋白是反映过去2-3个月内血糖平均水平的指标，患者可以在医院或社区医疗机构进行静脉血检查或毛细血管血检查来监测糖化血红蛋白水平。患者应准备一个记录本或使用手机APP等工具，及时记录每次测量的血糖和糖化血红蛋白数据。这些数据对于医生评估病情、调整治疗方案具有重要意义。通过自我监测，患者可以更好地了解自己的疾病状态，及时调整治疗方案，提高血糖控制的效果。

### 1.3 连续血糖监测系统

连续血糖监测系统是一种先进的血糖监测技术，能够实时、连续地监测患者的血糖水平，为疾病管理提供更为精准的数据支持。该系统通常由一个植入皮下的传感器和一个便携式读数器组成，传感器可以持续监测组织

液中的葡萄糖浓度，读数器则能够显示当前的血糖水平，并记录历史数据。连续血糖监测系统的优势在于可以监测到日常生活中的血糖波动，包括饮食、运动、药物等因素对血糖的影响。这有助于患者更好地了解自己的血糖变化规律，及时调整生活方式和治疗方案。尤其对于需要频繁调整胰岛素剂量的患者或儿童患者，连续血糖监测系统能够提供更加方便和精确的血糖监测方式，改善治疗效果，减少低血糖和高血糖的发生。

## 2. 血糖管理

### 2.1 饮食控制

饮食控制在糖尿病管理中扮演着至关重要的角色。患者应该遵循医生或营养师的建议，制定适合自己的饮食计划。这通常包括控制总热量摄入、平衡碳水化合物、脂肪和蛋白质的摄入比例，并注重食物的质量和来源。对于糖尿病患者来说，低GI(血糖指数)食物是首选，因为它们能够缓慢提高血糖水平，有助于避免血糖波动过大。定时进餐也很重要，避免过度饥饿或过饱，以维持血糖水平的稳定。

### 2.2 运动

运动对于糖尿病患者而言是非常重要的，它能够有效地控制血糖水平并改善身体健康状况。有氧运动，如快步走、游泳、骑车等，可以增强心肺功能，促进血糖的利用和降解。而耐力训练，如举重、器械训练等，则有助于增强肌肉组织，提高身体的代谢率，有助

于长期控制血糖水平。糖尿病患者在选择运动项目时应该根据自身的健康状况和体能水平合理安排运动强度和运动时间，避免过度运动引起低血糖或其他不良反应。

### 2.3 药物治疗

药物治疗是糖尿病管理的重要手段之一，尤其是对于无法通过饮食控制和运动来达到良好血糖控制的患者。常见的药物包括口服降糖药和胰岛素。口服降糖药主要通过不同的机制降低血糖水平，如促进胰岛素分泌、增加组织对胰岛素的敏感性、减少肝脏糖原的释放等。胰岛素则是一种直接补充体内胰岛素水平的药物，对于1型糖尿病患者或2型糖尿病患者胰岛素分泌不足的情况特别有效。药物治疗需要严格遵医嘱，按时按量服用，并定期监测血糖和药物副作用的发生。

## 结语

在糖尿病管理中，血糖监测和有效的治疗手段至关重要。通过定期检测血糖、自我监测以及使用连续血糖监测系统，患者可以更好地了解自身疾病情况，及时调整治疗方案。同时，饮食控制、适量运动和药物治疗也是至关重要的一部分，能够有效控制血糖水平，降低并发症的发生风险。糖尿病管理需要患者与医疗团队密切合作，制定个性化的治疗方案，并严格执行，以确保疾病的良好控制和患者生活质量的提高。

(作者单位:广西梧州市中医医院)

# 如何正确辨别盆腔积液和盆腔炎

□ 梁福世

在女性生殖健康领域，盆腔积液和盆腔炎是两个常被提及的概念。然而，许多女性对这两个概念存在混淆，认为有盆腔积液就意味着患上了盆腔炎。事实上，这种理解并不准确。本文将详细讲解盆腔积液与盆腔炎的区别，以及如何正确辨别这两种情况，帮助女性更好地了解自身健康状况，做到科学预防和及时治疗。

盆腔积液是指在盆腔内积聚的液体，分为生理性和病理性两种。生理性盆腔积液通常出现在月经期或排卵期，量少且不会对身体造成不良影响，多数情况下会自行吸收。而病理性盆腔积液则可能由多种原因引起，如妇科炎症、子宫内膜异位症、邻近器官炎症蔓延等。病理性盆腔积液量较多，且可能伴随腹痛、白带异常、月经紊乱等症状，需要及时就医治疗。

接下来，我们再来了解盆腔炎。盆腔炎是指盆腔内生殖器官及其周围组织的炎症，通常由细菌、病毒等微生物感染引起。盆腔炎的症状包括下腹痛、白带增多、发热等，严重时可能导致不孕等后果。需要注意的是，盆腔炎

可能会引起盆腔积液，但并非所有盆腔积液都是由盆腔炎引起的。

那么，如何正确辨别盆腔积液和盆腔炎呢？

## 一、观察症状

虽然盆腔积液和盆腔炎都可能出现腹痛、白带异常等症状，但两者的症状表现存在一定差异。生理性盆腔积液通常无症状，而病理性盆腔积液可能伴随腹痛、月经紊乱等症状。盆腔炎的症状则更为明显，包括下腹痛、发热、白带增多等。因此，女性朋友们在观察自身症状时，要留意这些细微差别，以便初步判断自己的情况。

## 二、进行妇科检查

对于疑似盆腔积液或盆腔炎的患者，建议前往正规医院进行妇科检查。医生会通过触诊、B超等手段，了解盆腔内的情况，判断是否存在积液以及积液的性质。同时，医生还会根据患者的症状和体征，综合评估是否患有盆腔炎。

## 三、实验室检查

在妇科检查的基础上，医生可能会建议

患者进行实验室检查，如血常规、白带常规等。这些检查有助于了解患者是否存在感染，以及感染的严重程度。通过实验室检查，医生可以更加准确地判断患者是否患有盆腔炎。

## 四、注意病史和生活习惯

在辨别盆腔积液和盆腔炎时，还需要考虑患者的病史和生活习惯。例如，患者是否曾经患有妇科炎症、是否存在不洁性生活史等。此外，生活习惯如卫生习惯、饮食习惯等也可能对盆腔健康产生影响。因此，在就诊时，患者应如实告知医生自己的病史和生活习惯，以便医生做出更准确的诊断。

在了解了如何辨别盆腔积液和盆腔炎之后，我们还需要关注如何预防这两种情况的发生。首先，女性朋友们应保持外阴部清洁和干燥，避免各种感染问题。每晚用温水清洗会阴部，使用固定的水盆，避免与他人混用。此外，要注意勤换内裤，选择透气、舒适的纯棉材质。其次，避免不洁性生活，性生活前后要注意卫生。同时，加强体育锻炼，提高身体免疫力，有助于预防妇科炎症的发生。

总之，有盆腔积液并不一定意味着患上

了盆腔炎。女性朋友们在面对这类问题时，应保持冷静，及时就医检查，听从医生的建议进行治疗。同时，关注个人生活习惯和卫生状况，积极预防妇科炎症的发生，为自己的健康保驾护航。

在此，我们强调，本文所提及的辨别方法和预防措施仅为一般性建议，并不能替代专业医生的诊断和治疗。每个女性的身体状况都是独特的，因此，在面对盆腔积液或盆腔炎等妇科问题时，应尽快寻求专业医生的帮助，制定个性化的治疗方案。同时，我们也呼吁社会各界关注女性生殖健康，提高女性对自身健康状况的认识和重视程度，共同推动女性健康事业的发展。帮助女性朋友们更好地了解自身健康状况。

最后，我们希望通过本文的科普，能够帮助女性朋友们更加关注自身生殖健康，及时发现并治疗潜在的健康问题。同时，我们也希望社会各界能够加强对女性生殖健康的关注和支持，为女性创造一个更加健康、美好的生活环境。

(作者单位:广西柳州市人民医院)

# 浅谈肝癌的发生和发展过程

□ 尹玉强

据报道，全球每年肝癌的新发病例约为78万人，而中国是肝癌发生率相对较高的区域之一，每年新发生的肝癌病例约占全球的45%。特定高危人群，如乙肝或丙肝患者，发病率更高。在这些高危人群中，每10万人中有超过500人患有肝癌。“肝癌三部曲”是近年来较为流行的一种医学术语，它形象地描述了肝炎性肝癌的发生、发展和演变过程。在这个过程中，肝癌从最初的轻度肝炎、肝硬化，发展到中晚期恶性肿瘤的肝细胞癌，每个阶段都有其独特的病理特征和临床表现。了解并掌握“肝癌三部曲”，对于我们预防、早期发现和及时治疗肝癌具有重要意义。

## 一、肝炎阶段

肝炎是肝癌的第一步，通常由病毒感染引起。常见的肝炎病毒包括甲肝病毒、乙肝

病毒、丙肝病毒和丁肝病毒等。肝炎病毒可导致肝脏炎症，长期炎症刺激可能导致肝细胞损伤和坏死，进而引发一系列病理变化。预防肝炎的关键在于接种疫苗(如乙肝疫苗)和定期检查，一旦发现肝炎症状，如恶心、呕吐、黄疸、肝区疼痛等，应及时就医。

## 二、肝硬化阶段

肝炎如果不及早治疗，往往会发展到肝硬化阶段。肝硬化是肝脏组织进行再生修复，形成结节和纤维化。这个阶段的症状包括腹水、消化道出血、肝性脑病等。硬化的治疗主要包括药物治疗、饮食调整和改善生活习惯等。预防硬化的措施包括预防肝炎、定期检查、积极治疗肝硬化前病变等。

## 三、肝细胞癌阶段

在肝硬化基础上，部分患者会发展为肝

细胞癌。肝癌是起源于肝脏细胞的恶性肿瘤，具有侵袭性强、易转移等特点。肝癌的症状包括肝区疼痛、黄疸、腹水、消化道出血等。目前，肝癌的治疗方法包括手术切除、放疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗等。早期发现和及时治疗对于提高患者生存率和生活质量具有重要意义。

当然除了以上三个阶段，肝癌的发生还可能涉及其他因素，如遗传、环境、药物等。因此，预防肝癌需要综合多种措施，我们可以从以下多个方面入手。

1. 健康教育：加强肝炎病毒感染的预防知识宣传，提高公众对肝炎危害的认识，减少感染和传播风险。

2. 疫苗接种：推广乙肝疫苗和丙肝疫苗的接种，降低肝炎病毒感染率，从而减少肝癌的发病率。

3. 定期检查：对于高危人群(如家族史患者、长期饮酒者、药物滥用者等)，应定期进行肝功能检查和影像学检查，及早发现肝癌前病变和早期肝癌。

4. 改善生活习惯：戒烟限酒、饮食清淡均衡、适量运动、保持良好心态等，有助于提高身体免疫力，减少肝癌的发生风险。

5. 早期治疗：一旦确诊肝癌，应尽早接受治疗，根据病情选择合适的治疗方法，如手术切除、放疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗等。

总之，“肝癌三部曲”为我们提供了一个全面了解肝癌发生和发展过程的机会。通过综合预防和治疗措施，我们可以降低肝癌的发病率，提高患者生存率和生活质量。

(作者单位:湖南医药学院附属平江县第一人民医院)