

# 糖尿病治疗应遵循个体化原则

——访大同现代医院糖尿病专家马凤英

本报记者 武珍珍



糖尿病患者需要终身服药,所以很多糖友说起降糖药就如数家珍,不论新剂型,还是新品种,都受到糖友的热切关注。但是对于如何选用降糖药,很多糖友仍陷入“别人吃哪个药有效,我就吃哪个药”“哪个药贵买哪个”“哪个药最新就吃哪个”等误区。大同现代医院糖尿病专家马凤英指出,糖友选择药物

应遵循16字原则:副作用少、用药简单、使用方便、依从性好。马凤英额外补充了糖尿病治疗的个体化原则,糖友用药做到这几个原则,可在很大程度上保证血糖平稳。

**副作用少:避免出现低血糖**

马凤英指出,药物或多或少都会有

副作用,降糖药也不例外,在选用降糖药时,当然副作用越少越好。

总体来说,降糖药的副作用主要集中在三个方面,即低血糖风险、胃肠道副作用、体重影响。此外,也有降糖药会增加患心血管疾病的风险,导致水肿、增加泌尿系统和生殖系统感染风险等,但出现概率较低。在所有副作用中,低血糖的出现概率较高且危险性最大,所以糖友选用降糖药首选低血糖风险低的药物,如二甲双胍、α-糖苷酶抑制剂、DPP-4抑制剂等。

**简单方便:提高患者依从性**

马凤英表示,用药简单、使用方便的最终目的是提高患者的依从性。虽然吃药是糖友的“日常任务”,但由于各种原因,如忙碌、记性不好等,很多糖友依从性不高,常常出现漏服或少服药的情况,从而影响血糖控制。所以在选用降糖药时,应尽可能做到用药简单、使用方便。现在很多药物被做成了复方制剂,患者虽然只吃了一片药,但其实是吃了两种降糖药,大大方便了患者。

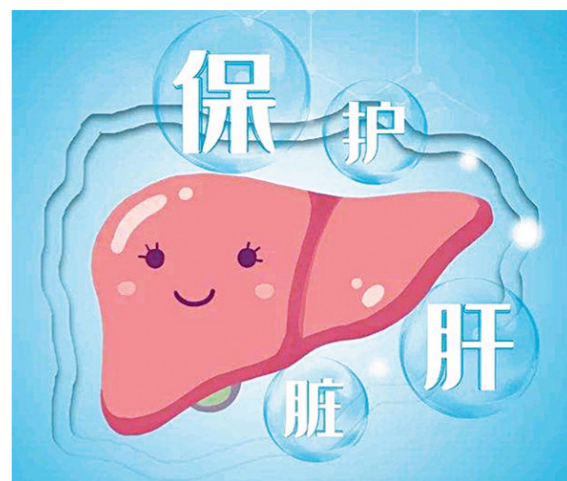
此外,马凤英指出,由于进食会造成血糖波动,所以,过去降糖药会严格规定服用时间,但随着医学技术的进步,目前很多降糖药(除α-糖苷酶抑制剂必须餐前服用或餐中嚼服)已经不受进食影响,餐前、餐中、餐后服用均可,即使出现漏服,及时补上即可。

综上所述,糖友在病情允许的情况下,口服降糖药可以选择一天只吃一次且对服药时间要求不高的降糖药。

**个体化:吃药不跟风**

很多糖友在选用降糖药时都会听从病友的建议,听到别人吃某种药,空腹血糖正常了,会问到底是什么药,然后自行购买服用。但其实,糖友选用降糖药最重要的原则就是个体化。

每个糖尿病患者都是一个独特的个体,选用的药物也不相同。马凤英介绍,糖友选用哪种药物,需要综合考虑很多因素。只要有一项指标有差异,其选用的药物就可能不同。所以糖友需注意,对别人有效的药,对你不一定有效,甚至可能有害,选药时千万不要追求与别人一样。



## 养肝做好这几件事

中医有“百病从肝论治”的说法,大同四医院刘长凯大夫表示,这是因为肝属木,主疏泄、主藏血、主筋,其生理特性为“刚脏”,喜条达舒畅而恶抑郁。临床中发现,如果人体肝脏不舒(运转不物),就会滋生很多慢性疾病。

刘长凯表示,对于普通人来说,建议日常做好以下这几件事,养护好肝脏。

**运动养肝** “人体勤劳于形,百病不能成”。但过度劳累容易导致劳伤,即久视伤血、久卧伤

气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。建议适量运动,强身健体,改善肝功能。

**修身养肝** 暴怒则伤肝,养护好肝脏,先从修身养性做起。平时排除各种妄念,保持规律生活和睡眠,不要熬夜、嗜酒。

**静心养肝** 静坐、瑜伽,有利于保持神气清静、心理平衡。五脏安和,则对预防疾病、延年益寿有很大好处,反之就会导致情志内伤,诱发各种心理疾患。

(武珍珍)

## 市五医院与云州区政府 紧密型医联体合作签约



7月26日上午,大同市第五人民医院与大同市云州区人民政府举行紧密型医联体合作签约暨揭牌仪式。

市五医院作为大同市最大的医疗机构之一,医院学科齐全、设备先进、技术雄厚。多年来,与云州区医疗集

团有着良好的合作基础,并通过对口支援、名医工作站等,开展过多种形式的医疗帮扶合作。经过前期不断地实践与探索,与云州区医疗集团共同摸索,将建立起一套高效、合理、常态化的合作机制。

此次签订紧密型医联体的协议,是五医院贯彻落实大同市委、市政府公立医院高质量发展的一次重要举措和具体行动,也是大同市率先组建城市医院和县医院紧密型医联体的一个重大行动。

签约仪式上,市卫健委党组书记、主任纪青指出,建设紧密型县域医共体是我省的医改特色,希望五医院党委能坚持目标导向,高位谋划,凝心聚力,借此次签约契机,真正发挥好紧密型医联体的帮带共建作用,加快推动省级区域医疗中心优质医疗资源扩容下沉,对云州区人民医院

专科学科建设、人员队伍培养、管理服务能力等方面给予全方位的支持共建,助推云州区公立医院高质量发展水平整体提升。

市五医院党委书记尉杰忠表示,此次合作,标志着两院在技术协作、双向转诊、分级诊疗等方面进入了一个崭新的互动发展阶段。两院将以“医联体”为纽带,同命运、共发展,通过专家交流、传、帮、带及教学查房等多种形式,深入开展合作,让群众可以在家门口就能享受更专业更优质的医疗卫生服务。

大同市第五人民医院作为大同市唯一一所省级区域医疗中心建设单位、省级现代医院试点和公立医院高质量发展示范单位,将带头推进全市公立医院改革与高端发展和紧密型城市医疗集团的建设,为大同市医疗高质量发展添砖加瓦。(市五医院)



## 怎么克服情绪低落

情绪低落属于一种不良的情绪,如果不能很好地解决它,对正常的学习生活影响很大,会使我们陷于烦恼之中。当发现自己情绪低落时,可以从以下几个方面进行调节:

**1. 改变思维** 思维方式消极或反常的人会时常感到压抑。试验结果发现,那些能够在困难之中寻找有趣之物的人,要比只会哭的人情绪好得多。

**2. 与人交谈** 将心中的害怕、担忧坦率地说出来,能使自己慢慢地感到踏实。向那些愿意倾听并且真心实意帮助你的人吐露心中的秘密,是行之有效的办法。

**3. 音乐可改变心情** 经常聆听美妙的音乐可使人情绪愉快。如果情绪低落,可先听舒缓轻柔的曲子,逐渐改变乐曲的节奏,不要一开始就听欢快热烈的音乐。

**4. 克服懒散要列计划** 人在情绪低落时往往什么事都不想干,老是处于被动状态,越发没精神。不妨将每天要做的事列出计划,有了行动的念头,就有可能促使自己做

下去。把时间排满,会使自己变得充实,从低落的情绪中走出来。

**5. 善于忘记** 记忆是大脑的一项重要功能,但忘记也是大脑的一项非常宝贵的功能。可以肯定地说,忘记并不是坏事,它本身就是人与生俱来的自我保护机制。调控情绪应该充分利用这种保护机制,要像清理房间或抽屉一样,及时处理掉“心理垃圾”。

**6. 帮助别人** 帮助别人就增加了社会交往,同时体会到自我价值,从而使人感到快乐,逐渐从低落情绪中解脱出来。

**7. 接触色彩** 颜色是精神的“营养物”,穿着色彩明快的服饰可改善情绪。多在阳光灿烂的日子里进行户外活动,室内工作要保证光线充足,有利于振奋精神。

(市六医院)



## 使用抗菌药物 勿随意中断治疗

抗菌药物是现代医学中不可或缺的工具,能够有效对抗细菌感染并挽救患者的生命。但细菌的耐药性问题正逐渐成为全球范围内的公共卫生威胁。碳青霉烯类抗菌药物作为一类强效广谱抗菌药物,一度被视为对抗耐药菌株的有力武器,但由于其不合理使用导致了新的耐药性问题的出现。

由于不合理使用抗菌药物行为的增加和耐药基因的传播,耐药菌株不断涌现。这不仅给患者的治疗带来困难,导致严重的并发症和死亡,还会增加治疗费用,延长住院时间,进而增加医疗系统的负担。因此,防范耐药风险势在必行。

碳青霉烯类抗菌药物具有广谱抗菌活性,能有效抑制许多不同种类的细菌感染。它们是青霉素类抗菌药物的后继者,对耐药菌株表现出较强的杀菌活性。碳青霉烯类抗菌药物可以通过抑制细菌细胞壁的合成来发挥作用,使细菌无法生存和繁殖。由于这些药物的广谱性和高效性,它们被广泛用于临床治疗。

尽管碳青霉烯类抗菌药物具有许多优点,但滥用和不合理使用已经成为一个严重的问题。一方面,由于其广谱性和强效性,医生可能过度使用这些药物,甚至在不必要的情况下使用。另一方面,患者也可能在没有医生指导的情况下滥用抗菌药物,例如在感冒和病毒性感染中滥用。合理使用碳青霉烯类抗菌药物对

控制耐药性问题至关重要。以下是一些合理使用抗菌药物的关键原则:

**临床准确诊断**

医生应准确诊断细菌感染,并在必要时进行细菌培养和药物敏感性测试,以选择最合适的治疗方案。

**适度使用抗菌药物**

只有在确实需要时才应使用抗菌药物,并且应该根据细菌的敏感性选择合适的药物。对于轻微的感染,可以考虑使用其他非抗菌治疗方法。

**遵循剂量和疗程指导**

医生和患者应遵循抗菌药物的推荐剂量和疗程,不得随意更改或中断治疗。完整的治疗过程有助于最大限度地杀灭细菌,并减少耐药性的发展。

除了合理使用碳青霉烯类抗菌药物外,还应采取其他管理措施来应对耐药性问题。这包括加强细菌监测和监测抗菌药物的使用,推广手卫生和感染控制措施,以及研发新的抗菌药物和替代治疗方法。

总之,合理使用碳青霉烯类抗菌药物是控制耐药性的重要一环。医生、患者和医疗机构都有责任遵循合理用药原则,并采取其他耐药性管理措施。只有通过共同努力,才能有效应对耐药性细菌的威胁,保障患者的安全和公共卫生的持续发展。

据《大河健康报》



## 血脂异常要注意这些

血脂检查在体检中属于基础检查。血脂检查包括总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白等项,如果结果不在正常范围内,则表明血脂异常。

大同新和医院张建国大夫指出,除了一些先天因素外,血脂异常多与代谢紊乱、饮酒、吸烟、活动量减少有关。如果是单纯的血脂异常,要到内分泌科就诊。如果同时合并有冠心病,建议到

心内科就诊。

此外,张建国大夫建议:血脂异常的人群可以通过健身操、慢跑、快步走、游泳等有氧运动来控制体重;戒烟戒酒;控制饮食,通常肉类、蛋(特别是蛋黄)及乳制品等食物含胆固醇和脂肪酸较多,需要限制摄入;食用油以植物油为主,每天不超过30克;注意定期体检。

(武珍珍)

