

# 动态血糖监测 助力血糖全面达标

——访大同新建康医院内科主任焦婉苓

本报记者 王瑞芳

血糖监测一直是糖尿病病人血糖达标的重要因素之一。全面细致的血糖检测为调节血糖提高充分的依据，同时也是评价血糖控制好坏的重要依据。以往，血糖监测的常用方法包括静脉血糖、糖化血红蛋白、指血糖测定等。但是，不管用什么方式监测，人体的血糖是一个连续的动态变化的过程，无论是点时的血糖还是各种糖化蛋白的监测，都没有办法精准反映全天的血糖波动，因此持续监测血糖一直是众多糖尿病患者的梦想。

为了更好地监测糖尿病患者全天血糖波动情况、改善糖尿病患者血糖控制水平，特别是针对部分血糖控制不佳的患者，大同新建康医院内科引进了持续预警式动态葡萄糖监测系统，除了能够实时显示监测的结果，还有高血糖和低血糖的报警、预警功能，可以及时准确地了解患者的病情。



“打了十几年胰岛素，扎了十几年手指头，以后再不用受这罪了！”近日，大同新建康医院内科开展的动态血糖监测仪技术，可以代替传统扎手指的方式，连续7天、每天24小时无痛精准监测血糖，到目前为止，已有近百名糖尿病患者选择动态血糖监测，并因此受益。杨先生就是典型的一位，他今年51岁，是多年Ⅱ型糖尿病患者。自述每天早晚都会自行注射胰岛素，平时十分注重饮食和运动，但是自己的血糖波动仍然比较大，偶有低血糖症状发生。此次因低血糖昏迷入院后，内科主任焦婉苓了解到患者情况以后，为其使用了动态血糖监测系统，根据动态监测结果，及时且精准调整了患者的治疗方案，有效改善了患者的血糖波动情况。

焦婉苓表示，低血糖和血糖波动是导致糖尿病慢性并发症的“罪魁祸首”。其中，血糖波动对于糖尿病慢性并发症的影响，甚至比持续高血糖更为严重。她强调，持续而准确的血糖监测数据，不但可为患者日常生活中的饮食、胰岛素的使用提供指导信息，也为医生提供了

重要的参考依据，可极大节省医患交流时间，方便医生快速、准确的做出判断，制定相应的治疗方案，为糖尿病综合管理提供指引。

焦婉苓说，人体的血糖时刻在变化，仅测指尖血糖无法反映糖友的真实血糖水平。而且临床常用的血糖监测手段也均具有一定局限性，例如扎针疼痛、操作不便、数据离散等。动态血糖监测仪技术是一项微创血糖检测技术，是将动态血糖探头植入皮下，与动态血糖监测仪相连接，通过探头直接感应皮下组织间液的葡萄糖浓度来反映血糖水平。每5分钟监测一次血糖数据，最长可连续监测7天。相比传统指尖血糖仪具有大大减少患者测指尖血糖的次数，提高患者的舒适度、可以提供连续、全面、可靠的全天血糖信息，更具有发现夜间隐匿性低血糖、观察血糖变化趋势等优点。

“我是上周在大同新建康医院接受的这项技术，现在随时都能掌握自己的血糖数据，而且不用通过检测指尖血糖，这技术可真先进！”张先生是来自云州区的糖尿病患者，以往每天需要通过检测指尖血糖来了解自己的血糖变化情况，每次都要用针扎一下，长期下来很是困扰，此次通过接受动态血糖监测仪技术不仅解决了张先生的困扰，更让他随时可以了解自己的血糖变化情况。

刘先生因血糖控制不佳而几次推迟其糖尿病眼并发症的手术治疗，听说大同新建康医院内科引进了动态血糖监测仪技术，可以很好地控制血糖，专门从怀仁市赶到该院内科住院治疗。

“通过初步了解病史，刘先生胰岛素用量较大，早36u，晚24u，近期血糖波动较大，餐后血糖大于30.0mmol/L，并且连续3

天发生夜间低血糖。”焦婉苓介绍道。

经科室会诊，结合患者实际，为刘先生植入动态血糖监测仪监测全天血糖变化趋势。入院后第1天，从动态血糖监测设备上发现刘先生夜间出现两次隐匿性低血糖，无低血糖反应，同时早晨血糖非常高，通过减少胰岛素剂量，第二天夜间再次发生没有察觉的低血糖，同样早晨血糖较高，继续减少胰岛素剂量。此后几天中，通过不断根据动态血糖监测仪上的血糖变化趋势，不断调整胰岛素用量，到出院时刘先生胰岛素用量为早26u，晚14u，比入院前胰岛素用量减少了20u。目前，刘先生空腹血糖7.0mmol/L，餐后血糖在10.0mmol/L以内，未再有低血糖的发生。

“该患者由于夜间发生无反应的低血糖，进而导致早晨血糖反应性的升高，通过动态血糖监测仪发现了低血糖的发生，进而通过减少胰岛素用量，而非增加胰岛素剂量达到了很好的调控血糖目的，进而提升了临床治疗效果。”焦婉苓说。

据了解，大同新建康医院内科动态血糖监测仪技术的开展，不仅解决了患者每天在测量血糖时需要扎手指的困扰，还能让患者自己实时掌控血糖变化情况，精准患者控糖用药，而且为医生提供患者全面的血糖波动情况，对于指导糖尿病治疗有非常重要的意义。焦婉苓介绍，动态血糖监测更适用于Ⅰ型糖尿病，需要胰岛素强化治疗的Ⅱ型糖尿病患者，尤其是自我血糖监测发现有无法解释及无症状的低血糖，无法解释的高血糖，特别是空腹高血糖，血糖波动大以及妊娠期糖尿病或糖尿病合并妊娠的患者。



## 抗生素不直接对炎症发挥作用

“感冒发烧，吃片头孢！”很多人身体不舒服又不想去医院时，就会翻出家中常备的消炎药，但很多人不知道的是，他们以为的消炎药其实是抗生素。

市二医院内一科柴玉兰主任介绍，消炎药是指抑制炎症的药物，它直接作用于人体的免疫系统，从而起到缓解炎症、解热镇痛的作用。一般来说，消炎药只能控制炎症反应，不具有消灭细菌、控制感染的作用。

而抗生素不直接对炎症发挥作用，主

要针对由细菌、真菌感染引起的炎症，通过抑制或杀灭各类细菌源头，间接使炎症消失。抗生素的说明书上，一般也会注明“适用于某种细菌引起的感染”。

但炎症不一定都是细菌感染引起的，病毒感染、过敏等多种因素，都可能引起红、肿、热、痛等炎症的表现。而抗生素只有在感染的情况下，才具备消炎作用，对其他炎症无效。

如果自己胡乱使用抗生素，很可能

延误病情，导致体内菌群失调、过敏，甚至造成新的感染等。而且，长期过量使用抗生素，还可能导致体内的细菌产生耐药性，加大未来疾病治疗的难度，甚至影响人体的免疫系统，对人体的健康造成巨大威胁。

另外，一味地少用、不用抗生素，也是不正确的。对于特定的病症，选择合理的抗生素，是利大于弊的。千万不能谈抗生素色变，一味拒绝，一定要在医生的指导下正确使用抗生素。

(王瑞芳)

## 醋的妙用

醋是日常生活中常用的调味品，醋除了调味之外，还有许多用途。

市田源酿造有限责任公司总经理高瑞举说，醋的用途有很多，1.煮排骨汤时放醋。煮排骨汤时放点醋，可使骨头中的钙、磷、铁等矿物质溶解出来，被充分利用，营养价值更高。2.肉的保鲜。把鲜肉裹在蘸过醋的干净餐巾里，能延长肉的保鲜时间。3.除膻味。将羊肉切块，放入开水锅里，然后倒点食醋，膻味即除。4.老鸡肉变嫩。煮老鸡时，先用凉水加少量食醋泡2小时，再用文火煮，肉就会变

嫩。5.煮蛋加醋。煮蛋时，在水中加些醋，蛋皮破后蛋液不会流出，而且容易剥壳。6.手上涂醋。削土豆皮或切菜时，手往往会染色。如操作前在手上涂点醋，干后再削土豆皮或切菜，手就不会发黄了。7.茄子不黑。炒茄子时，在锅里放点醋，可使炒出来的茄子颜色不变黑。8.减轻醉酒。醉酒后饮适量的醋，能减轻醉酒的程度。9.减轻辣味。不爱吃辣的人，如果遇到辣味菜肴，只要加点醋，辣味即可减轻。10.解腻。吃油腻大的食物时加点醋，解腻。11.鱼和肉的正味、杀菌。如果鱼、肉不够新鲜时，放点醋，既可正味又能杀菌。12.箱子除异味。如果箱子里有异味，可用布蘸少许醋涂擦，晾干后气味即除。13.蔫菜变绿。放蔫了的青菜，放到加有1汤匙醋的冷水里浸泡1小时，可返青变绿。14.鲜蘑菇不黑。将洗后待烹的鲜蘑菇放到加有少量醋的水里浸泡，就不会变黑发暗。

