

## 血糖管

理对于糖尿病患者而言是一堂必修课,良好的血糖控制有赖于患者对自身血糖的及时监测,以及基于血糖情况对治疗方案、饮食、运动等多方面的调整优化。在互联网日益发达的当下,依托于有力的血糖管理新技术可以使糖尿病患者真正实现“三分院内治,七分院外管”。

# 新模式助力糖尿病患者实现精准血糖管理

——访大同新建康医院内分泌科主治医师余俐敏

本报记者 王瑞芳

## 新模式实现不住院就能调整血糖

林大妈是一位糖尿病病史十几年的糖友,因为害怕扎手指测血糖已经很长时间没有监测血糖了。前段时间,自感视物模糊的林大妈在眼科医院被诊断为白内障,需要及时手术治疗,但是查糖化血红蛋白12.8%,眼科医院不建议手术治疗。随即林大妈以及家属来到大同新建康医院内分泌科门诊就诊,一查吓一跳,林大妈的随机血糖已经达到25mmol/L,接诊的余俐敏医生告诉林大妈,这么高的血糖,需要住院接受治疗。林大妈一脸愁容,说啥都不肯住院。

对于林大妈这种血糖严重升高的情况,如果不住院降糖治疗,医生无法及时了解血糖的变化情况并调整降糖方案,在这个过程中可能出现血糖持续控制不佳或者出现严重低血糖事件,对林大妈来说风险极大。余俐敏了解情况后,根据她的血糖情况制定了短期胰岛素强化治疗的方案,同时为她介绍了血糖管理“黑科技”——预警式实时动态血糖监测以及4G版智慧院外血糖管理。

余俐敏介绍,动态血糖监测是临床常用的血糖监测手段,可以连续监测血糖水平,提供连续、全面的血糖变化信息,易于发现隐匿性高、低血糖以及血糖波动。该院引进的预警式实时动态血糖监测可以连续7天监测血糖信息,其工作原理是由

一个植入皮下组织的微小探头持续监测组织间液中的葡萄糖浓度,并将监测到的葡萄糖浓度数据无线传输到传感器上,医生可以通过终端设备实时观测患者血糖变化情况,及时给予指导并做出血糖调整方案。

4G版智慧院外血糖管理是门诊病人佩戴动态血糖监测仪后,居家监测葡萄糖变化,与主管医生通过微信沟通,将监测数据、每天的饮食和运动情况等反馈给医生。医生根据病人的血糖变化情况,动态指导调整降糖用药方案(如胰岛素剂量),并对饮食、运动等进行指导建议。患者通过动态血糖监测,可以随时了解自己的血糖变化情况,在家中享受医生的远程指导服务。特别是对于使用胰岛素治疗的患者来说,动态血糖监测+4G版智慧院外血糖管理是保证血糖快速平稳达标的双保险。

## 揭开血糖管理“黑科技”的神秘面纱

余俐敏说,动态血糖监测适用于所有需要监测血糖变化的糖友,它改变了传统测糖方式,在临床血糖监测管理中具有多重优势。它使用起来无痛感,避免了频繁扎针或采血。传感器外观设计小巧,隐蔽性好,不影响日常生活、工作和运动等,门诊即可佩戴,随戴随走。动态血糖监测每隔5分钟更新一次血糖数据,可连续监测7天,更好地捕捉血糖波动,反映血糖变化趋

势。并且,基于记录存储的所有血糖数据,可以进行数据分析优化糖尿病管理方案。对于糖友来说能够随时了解餐后血糖情况,观察哪些食物会导致血糖水平剧烈波动,从而优化饮食选择。同时,可以把每天的监测数据及饮食、运动情况反馈给医生,便于医生进行个体化指导,以更好地达到控糖目的。

胰岛素泵是皮下注射胰岛素的一种方式,属于胰岛素的强化治疗方案。胰岛素泵通过泵管路将软针头埋在患者皮下,达到持续输注胰岛素的目的。胰岛素泵一方面能够持续输入基础胰岛素,以控制空腹等基础状态下血糖,另一方面可以在进餐前予以餐前大剂量以控制餐后血糖,所以胰岛素泵是最能模拟生理胰岛素分泌模式的胰岛素治疗方案,能够达到良好控制血糖的目的。动态血糖监测配合胰岛素泵的血糖管理方式是当前控制难治性高血糖的最优选择,不仅可以了解实时及全天血糖波动情况,还可以针对性地调整降糖方案。

## 规范化自我监测实现精准血糖管理

林大妈在听取余医生建议后,当即安装了胰岛素泵以及动态血糖监测仪回家,每天给主管医生反馈血糖数据、胰岛素用量、饮食情况等。医生根据林大妈的血糖变化情况指导她动态调整饮食及运动,使其血糖很快便得到了平稳的控制,其间未

出现低血糖事件。一周后门诊复诊,林大妈继续安装了一个新的动态血糖监测仪。因为血糖控制平稳,加上控制饮食,她的胰岛素用量已经比一周前的方案少了一半。两周后再次复诊时,医生便为她停用了胰岛素泵治疗方案,转换为单次胰岛素注射降糖方案,同时至眼科医院顺利完成手术。在整个监测过程中,林大妈对于动态血糖监测配合胰岛素泵新技术和4G版智慧院外血糖管理的结合使用十分满意,她激动地说,这“黑科技”就是隐形的“贴身保镖”啊。

据悉,为规范患者的血糖管理,提升全院血糖管理水平,大同新建康医院内科系统成立内分泌科门诊,专人专管,同时特聘北京301专家加盟坐诊、查房,使得全院血糖管理逐渐迈向科学化、规范化、精准化、专业化。

科室通过建立智慧化、规范化、标准化的全院血糖管理模式,实现了院内“内分泌科—非内分泌科”血糖管理无缝衔接,医生根据患者血糖高低不同,运用动态血糖监测配合胰岛素泵实施精准治疗,确保每一位患者得到及时、快速、准确、规范的管理与治疗,达到糖尿病患者血糖管理全院统一标准化。院外,科室开展的动态血糖监测以及4G版智慧院外血糖管理,让患者再无需因血糖控制不佳而办理住院,门诊即可远程调糖,为广大患者带来更精准、更便捷的血糖管理新体验。

## 关注牙齿健康,预防大于治疗

俗话说“牙疼不是病,疼起来真要命。”由于牙病多数是不可逆转的,所以针对口腔疾病,预防大于治疗。那么我们平时该怎样养成良好的口腔习惯呢?

首先需要做的就是早晚刷牙,刷牙能帮助我们去除牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生,维护牙齿和牙周组织健康。特别是夜间入睡后,唾液分泌减少,细菌更容易生长,所以晚上睡前刷牙更加重要。

除了早晚刷牙外,清洁牙缝也是很有必要的。牙缝间最容易滞留菌斑和软垢,只靠刷牙是无法彻底清洁的,需要配合使用牙线、牙间隙刷或冲牙器帮助清洁。

针对刷牙无法去除的牙菌斑、牙结石,定期洗牙才能将它们彻底清除。建议至少每半年洗牙一次,有效预防牙龈炎、牙周炎、龋齿等口腔疾病的发生,维护口腔健康。

常见的龋病和牙周病等口腔疾病,通常是缓慢发生的。它们早期多无明显症状,一般不易察觉,出现疼痛等症状时可能已经到了疾病的中晚期。因此建议每3个月到专业的口腔机构进行一次口腔健康检查,早发现,早治疗。如果在日常生活中,发现在刷牙或咬硬物时出现牙龈出血的情况、遇冷热刺激不适或疼痛的感觉,需及时去口腔机构就诊。

养成良好的口腔卫生习惯,定期进行口腔检查,这两点同样重要。正因为牙病多数是不可逆转的,牙齿是不可再生的,牙齿的健康问题永远都是预防大于治疗。

## 书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

## 老来耳背可能是高血压作祟

介绍,老年人听力减退,除了跟年龄增长、器官退化有关之外,还跟老年人的心脑血管疾病有着密切的关系。

邵宏业说,心脑血管疾病可通过改变组织器官的血液循环而影响其功能的正常发挥。以老年人常有的“三高”为例,当身体出现高血压、高血脂等问题时,可使血流减缓、血液黏稠、血液供应受阻等,再加上内耳动脉非常细小,且又无侧支循环,就更加容易出现内耳微循环灌注障碍。

如果这种缺血、缺氧的状态长时间持续,得不到纠正,就可导致内耳组织发生病

变,引起听觉神经受损,从而出现不同程度的耳鸣、耳闷、听力下降等问题。

邵宏业表示,有脑血管疾病的老年人可从以下几个方面保护自己的听力。

积极控制好血压、血脂。在积极遵医嘱进行药物治疗的同时,还要少吃高脂、高胆固醇食物。

减少对耳朵的伤害。经常掏耳朵、长时间在高分贝噪音环境中、经常使用耳毒性药物如抗生素等,都容易损伤耳朵,造成听力下降。

耳部按摩。耳部有很多经络穴位,常

按摩可以促进内耳血液循环。如双手分别放在两耳根部,拇指和中指分开置于耳前及耳后,然后从耳垂开始,先揉揉耳垂,再夹着耳朵用一定的力度向上推,并紧贴耳廓,直到耳尖,如此反复数次。

控制情绪。情绪突然起伏或精神过于紧张、疲劳,也可引起内耳的血液循环障碍而导致内耳损伤。

及时就医。如果出现耳鸣、听力骤降、耳朵有被堵塞或进水感等耳部异常时,应尽早就诊,查明原因进行治疗,以免造成永久性听力损伤。

(王瑞芳)



今年50多岁的李阿姨最近发现耳朵总是嗡嗡作响,于是去医院耳鼻喉科就诊,医生发现李阿姨的耳朵出现问题竟和高血压有关。

市五医院耳鼻喉头颈外科专家邵宏业