

## 健康讲堂

## 糖尿病治疗措施之自我监测

□黄漓莉（桂林医学院附属医院内分泌科）

## 如何进行自我监测

一旦不幸确诊了糖尿病该怎么办？目前全世界尚无根治糖尿病的方法，但通过多种治疗手段可以控制好糖尿病，使糖尿病患者生活质量及寿命与非糖尿病人群相同。糖尿病的综合治疗措施主要包括5个方面：糖尿病患者的教育，自我监测血糖，饮食治疗，运动治疗和药物治疗。今天我们主要来分享一下糖尿病患者如何进行自我监测。

## 为什么需要进行自我监测

1. 实时了解血糖、血压、体重等水平，及时发现病情波动；
2. 评估餐前、餐后血糖情况和生活事件（饮食、运动、情绪、应激等）的关系，以及药物对血糖的影响；
3. 及时发现低血糖，特别是无症状性低血糖；
4. 就诊时携带自我监测记录，有助于医生为患者制定个体化生活方式干预和优化药物干预方案；
5. 提高治疗的有效性和安全性，预防和延缓并发症的发生和发展；
6. 患者及家属参与糖尿病管理，提高自我管理能力和改善生活质量，保持健康心情。

## 孩子发生牙外伤，家长应该怎么办？

□唐爱军（中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院口腔科）

牙外伤是指牙受到各种机械外力作用所发生的牙周组织、牙髓组织和牙体硬组织的急剧损伤。因为儿童正处于生理和心理生长发育的阶段，较成人更易发生牙外伤，尤其是前牙外伤。一旦受伤，不仅对儿童的身心健康造成巨大危害，还会影响他们的心理健康状况。所以如何避免外伤是重中之重，如果发生了外伤，也要尽量保持镇静，尽快进行处理。

## 一、儿童牙外伤危害大

儿童牙外伤是指牙齿受到紧急创伤，特别是打击或撞击而造成损伤的情况，是造成儿童牙齿缺损或缺失的第二大口腔疾病，仅次于龋病。

孩子正处在生长发育过程中，心智发育尚不成熟，危险意识淡薄，协调能力不足，又活泼好动，喜欢探索新鲜事物，在运动或玩耍时容易发生碰撞、跌倒而导致牙齿外伤。乳牙发生外伤多表现为牙齿位置的改变，恒牙发生外伤多表现为牙齿折断。据2020年国际牙外伤学会的临床指南报道，25%的学龄儿童有过牙外伤史。

乳牙发生外伤可能会直接损伤下方的恒牙胚，影响继承恒牙的发育和正常萌出，

出现恒牙发育畸形、萌出方向改变等。儿童发生牙外伤的牙齿多见学龄期孩子的年轻恒牙，一旦发生外伤，对儿童的咀嚼功能、咬合关系、美观及生长发育都会产生不良影响。因此，积极预防牙外伤非常重要。家长应该在日常生活中，帮助孩子尽量避免牙外伤的发生。

## 二、做好防护避免外伤

1. 参加体育活动和游戏时，最好穿运动服和胶底防滑的运动鞋，防止跌倒、摔跤。在进行滑板、轮滑、滑冰等高速、高风险运动或打篮球等强对抗运动时，应佩戴头盔、防护护托等防护用具，降低牙齿受伤的风险。
2. 观看篮球、足球等比赛时，保持与赛场的安全距离，避免被球砸伤。如果无法躲避，应当用双臂抱头，避免被球直接砸到面部。
3. 日常生活中，尽量不要追逐打闹，尤其是在楼梯、走廊等危险、狭窄的地方。玩耍时，不要用石子、碎砖块等危险物品互相投掷。乘坐汽车等交通工具时，应当系好安全带。骑自行车、摩托车时，应当佩戴头盔。

## 痛风患者的动吃方案

□李宝贞（桂林医学院附属医院风湿免疫科）

风湿免疫科门诊常见场景：“医生啊，我尿酸500多，平时吃东西有啥忌口的没？”“得了痛风，啤酒不能喝了，白酒我还是可以喝的嘛！”“怎么办啊，医生，得了痛风，我还能运动吗？”……对痛风患者来说，没有什么比饮食、运动方案来得更令人抓狂的了，不仅那些复杂多样的食物嘌呤含量表永远都记不住，而且身边的病友、网络上的小道消息五花八门，常常讲的也不一致，给痛风患者带来了很大的困扰。今天就请大家跟随医生一起来简单了解一下那些与痛风饮食、生活方式有关的常见问题吧。

## 痛风患者非药物治疗的总体原则

首先是调整生活方式，包括控制饮食、减少饮酒及肥胖者减轻体重等；其次是控制痛风相关伴发病及危险因素，如高脂血症、高血压、高血糖、肥胖和吸烟。

## 痛风患者的运动方案

问题一：痛风患者可以做运动吗？答：当然！运动有益于健康，对于痛风患者来说运动可降低血尿酸水平和减少痛风发作，改善体重指数(BMI)、血糖和血脂水平。但需要注意的是，痛风急性发作期需制动，缓解期痛风患者可规律地进行中低等强度的运动，以有氧运动为主，如游泳、走路、慢跑、骑车等，过程中应当处于心率明显加快，身体微微出汗，呼吸略微有些喘，但是还能流畅说话的状态，避免过度运动和关节损伤，以免诱发痛风发作。频率以每周5次以上的规律有氧运动为宜，一次至少持续30分钟。

## 痛风的饮食方案

问题二：哪些食物富含嘌呤呢？所有的高嘌呤食物痛风患者都不能食用吗？答：对于痛风患者而言，饮食的总体原则是避免摄入高嘌呤动物性食品，如动物内脏(肝、肾、脑、脾等)、红肉(猪肉、牛肉、羊肉)、部分海鲜(虾、螃蟹、扇贝、黄花鱼、草鱼)、部分汤(浓肉汤、浓鱼汤、海鲜火锅汤)、及海带、海苔、紫菜、蘑菇干(如香菇干、猴头菇干、木耳干)，减少中等嘌呤

食品的摄入；但并不推荐更严格的低嘌呤饮食。高嘌呤的动物性食品和植物性食品对血尿酸的影响各不相同。例如高嘌呤的新鲜蔬菜和黄豆、豆浆、豆腐等豆制品不增加血尿酸，痛风患者可以食用。

问题三：痛风患者所有的肉类都不能吃吗？

答：不是！肉类分为红肉(如猪肉、牛肉和羊肉)和白肉(如鸡肉、鸭肉和鹅肉)。过量摄入红肉会导致尿酸升高，同时会增加患者合并心血管疾病的风险，而白肉升高尿酸的效果不明显，痛风患者应当尽量减少食用红肉，适当增加白肉摄取。

问题四：痛风患者只能喝水吗？可以喝茶、咖啡、奶茶、牛奶吗？

答：痛风患者应多饮水，每日饮水量应维持在2000ml以上有利于促进尿酸的排泄。痛风患者可以适当饮用淡茶、无糖咖啡，但应当避免饮用浓茶、含糖饮料、果汁、浓汤。全脂、低脂、脱脂牛奶或酸奶均不升高血尿酸，痛风患者可以适当摄入，但建议痛风患者饮用低脂、脱脂牛奶或酸奶，以减少脂肪摄入。

问题五：痛风患者不能喝啤酒，其他的酒可以喝吧？

当发生无症状性低血糖时，患者血糖已经很低，却没有任何症状，或可直接陷入昏迷。

误区3：三天打鱼两天晒网，想起来才监测。

正确的是：只有规律监测才能及时发现血糖的异常情况。

误区4：只监测空腹血糖，不监测餐后血糖。

正确的是：大多数糖尿病患者都忽视了餐后血糖的监测。其实，餐后血糖与空腹血糖同等重要，甚至更重要。以往化验血糖多要求空腹，近年的研究证实，在糖尿病早期，往往餐后血糖升高在先，空腹血糖升高在后，监测餐后血糖有助于糖尿病的早期诊断；其次，与空腹血糖相比，餐后血糖升高与糖尿病大血管并发症的关系更为密切，严格控制餐后高血糖，有助于防治糖尿病大血管并发症。因此，对糖尿病患者来讲，不仅要监测空腹血糖，还要监测餐后血糖。

研究表明：不仅糖尿病患者的自我管理是血糖控制达标的重要措施，是维持血糖正常稳定，减少并发症的重要手段；规律的综合病情监测还可以让糖尿病患者的生活更加安心，坚持自我监测的患者，微血管和大血管事件及死亡发生率均显著下降。

## 几个监测误区

误区1：监测不全面，只测血糖，不测血压、体重等项目。

正确的是：糖尿病需要综合管理，血压和体重的控制对减少糖尿病并发症的发生风险具有重要作用。血压和体重是两个重要而且可以干预的心血管疾病风险因子，对其进行监测和控制达标与血糖的监测和控制达标同等重要。

误区2：只有感觉不舒服时才测血糖。

正确的是：监测血糖应该规律监测，只是凭感觉是不准的，有时血糖已经很高了，但是身体却没有不适。

损伤，有可能是牙髓暴露，也有可能是大撕裂导致牙齿也脱落，不同情况根据具体情况进行处理。如果牙齿脱落，这时需要把牙齿放在生理盐水里，或紧急情况下可含在舌下到医院，切忌用纸包住。如果含在舌下或用生理盐水浸泡，医生还有机会再植入保留牙齿，如果是其他方式可能已经污染，很难保留牙齿。

## 注意事项

1. 饮食。在牙外伤后的最初两周吃软一些的食物以保护受伤牙，但不一定必须吃流食。
2. 口腔卫生。外伤后，应及时仔细清洁牙齿和口腔，有助于快速愈合。日常口腔卫生包括：每次饭后可用漱口水彻底含漱；每餐后后用软毛牙刷细心刷牙，从上下颌牙龈刷到牙齿，在牙刷较难刷到的区域可使用间隙刷；刷牙后检查固定装置和牙齿有没有完全清理干净。
3. 按医嘱定期复查。
4. 牙外伤的预防。在运动中，如踢足球、打篮球、拳击及骑自行车、摩托车，防护护托、面罩、头盔的使用可预防牙外伤的发生。

答：不能！酒精会导致尿酸的升高，继而诱发痛风发作，应尽量避免。不同种类的酒对痛风的影响不一样，酒精摄入量呈剂量依赖性地增加痛风发作(通俗来讲，喝得越多，痛风急性发作风险越大)，啤酒和烈酒(如白酒、洋酒、黄酒)均会增加痛风发作，只是啤酒的风险更高。目前来讲，中度饮用红酒是否增加痛风发作目前尚有争议，但医生建议，最好不要饮用。

问题六：痛风患者可以吃哪些水果？哪些水果不能吃？

答：可以吃果糖含量较低的水果，尽量少吃果糖含量较高的水果。

问题七：痛风患者可以吸烟吗？

答：不可以！吸烟有害，痛风患者更需要戒烟！因为吸烟不仅会影响肺功能，还可造成肾功能损害，影响尿酸的肾排泄。另外，吸烟累积量与胰岛素抵抗呈正相关，而胰岛素抵抗是高尿酸血症和痛风发生的重要机制之一。

## 写在最后

改变饮食习惯、增加运动虽然在降尿酸治疗中发挥着必不可少的作用，但是对于大部分患者而言，仍需在专科医生指导下进行药物治疗。

## 血液透析患者

## “有尿”重要吗？

□李康慧（桂林医学院附属医院肾内科）

血液透析患者“有尿”重要吗？回答是肯定的，当然重要！

正常人每日尿量约1500ml，当24小时尿量少于400ml称之为少尿，而尿量少于100ml/24小时称为无尿。大多数刚进入血透的患者，或多或少都会有一定的尿量，也就是仍然保留残余的肾功能，对于长期维持性透析患者来说，随着维持性血液透析时间的逐渐延长，血透患者的残余肾功能会逐渐丧失，主要的表现就是尿量的逐渐减少至少尿甚至无尿。有关研究结果发现：有尿患者的生存时间远远高于无尿患者。说明患者的残余肾功能维持时间越久，生存时间越长。

## 血透患者的“有尿”有哪些重要作用？

1. 身体里面的废物和多余的水分，绝大部分是通过尿液排出，残余的肾功能仍旧是有排尿、排毒功能的。
2. 降低高血压、心脏病、肺水肿等并发症发生率，肾脏病所致的血压升高，大部分是因为血管里的水钠潴留，肾功能异常的时候，排泄减少，若患者有残余的肾功能，将储存的水排出体外，肺水肿、心衰的发生率就将下降。
3. 减少透析的时间，缓解家庭经济负担。有残余肾功能的患者，肾脏仍保留有一定的排水排毒功能，可以根据具体的病情，在医务人员的指导下，适当减少透析的时间，做到个体化透析。

## 血透患者无尿的影响

无尿，意味着体内的代谢废物及多余的水分无法通过肾脏排出，只能完全依赖每周3次的透析帮助患者排泄废物。

1. 有的患者摄入量过多，又未及时透析就会出现浮肿、咳嗽、呼吸困难、恶心呕吐等一系列表现，严重的出现心律失常、脑水肿等危及生命的并发症。
2. 血压突然升高会引起心脑血管疾病的死亡率增加，如脑出血、脑梗死的发病风险更高。
3. 有些患者因各种原因导致透析不充分，容易出现急性心力衰竭、代谢性酸中毒、高钾血症、贫血、营养不良，继发感染甚至死亡。

## 如何保护残余肾功能

肾脏的功能包括：1. 清除身体内的废物和毒素；2. 维持水、电解质、酸碱平衡；3. 分泌特殊活性物质。保护残余肾功能，可以更好控制贫血；减少肾性骨病、炎症状态发生；改善营养水平；降低心血管等系统并发症的发生率，从而改善生活质量。

## 具体的措施有哪些呢？

1. 积极治疗原发疾病，例如控制血糖、及时调整降糖方案，避免低血糖的发生，减少糖尿病的并发症；控制高血压，透析患者血压控制在120-130/80-85mmHg较合适。
2. 尽量避免加速肾功能恶化的因素，包括：
  - (1) 大出血等导致血管内的有效血容量不足，肾脏缺血加重，进一步影响残余肾功能。
  - (2) 感染，包括肺部感染、皮肤感染等严重感染加重全身炎症状态，严重的可出现呼吸衰竭。
  - (3) 电解质紊乱，特别是高钾血症，有些患者进食大量的含钾食物，如香蕉、葡萄、火龙果等水果，香菇、木耳、青菜等干菜及蔬菜，或者服用了含钾的药物，高钾血症最严重的后果是导致心律失常，心脏的跳动节律紊乱，泵血功能差表现为心衰，肾脏供血进一步下降，从而影响肾功能不全的加重。
  - (4) 某些药物的使用，特别是一些含有“马兜铃酸”的中药，比如用于排石的关木通等；还有某些“感冒药”也会引起肾衰加重。
3. 纠正贫血，定期检查血常规，重点关注血红蛋白含量，维持在120g/L，避免因贫血导致肾脏缺血加重，导致残余肾功能进一步丧失。
4. 规律而有效的个体化透析方案，是保护残余肾功能的重要措施之一，根据个人的具体病情，患者可与肾脏专科医师共同探讨最适合个人的透析方案，获得专业的指导并配合治疗，尽量延长“有尿”的时间。如此，不仅有利于疾病的控制，个人的生活感受也更良好。
5. 营养支持：保证足够的蛋白质、能量的供给，保证每日的热卡，每日热卡供应控制在30-35kcal/(kg.d)，避免分解代谢增加。

每一位透析的患者都希望自己的“有尿”期越久越好，只要患者做好自我监测，配合医生的治疗避免加重肾功能的各种因素，在医患双方的共同努力下，透析患者的生活及生存质量将会越来越好！

## 公告

巴基斯坦集贸易在桂林拟开设办事处名称为：巴基斯坦集贸易桂林办事处	电话号码：15578497990
地址：桂林市临桂区临桂镇临桂交警大队西北侧第2单元9层02号	经营范围：从事与隶属外国(地区)企业相关的非营利性业务活动(除须经批准的业务活动)
负责人：SHAHID SYED AZEEM	特此公告 巴基斯坦集贸易 2023年10月11日