

糖友低血糖怎么办

广东省佛山市中医院内分泌科 刘金凤

对于糖尿病患者来说，高血糖令人焦虑，低血糖也会增加并发症的风险。

非糖尿病病人低血糖的诊断标准为血糖 < 2.8 毫摩尔/升，而糖尿病病人是血糖 ≤ 3.9 毫摩尔/升。

低血糖症状主要表现在两个方面，一是交感神经兴奋症状，如肌肉颤抖、心悸、出冷汗、饥饿感、软弱无力、紧张、焦虑、面色苍白、心律加快、四肢冰冷。二是中枢神经症状，初期为精神不集中、思维和语言迟钝、头晕、嗜睡、视物不清、步态不稳，后有幻觉、躁动、易怒、性格改变、认知障碍，严重时发生抽搐、昏迷。

糖友们控糖过程中如果出现了低血糖的症状，一定要重视并

掌握紧急处理方法，要记住“两个15”原则：进食15克含糖食物，安静休息，等待15分钟，复测血糖。

常见的15克含糖类食物有：4片苏打饼干；一片面包（30克）；小碗燕麦粥（150克）；一个苹果（120克）；12~15颗葡萄（85克）；一个橙子（165克）。

能快速升糖的15克含糖类食物有4片葡萄糖片、半杯橘子汁、3/4杯苏打水、2~4块方糖、4勺白糖、150毫升可乐、3~5颗硬糖。

如果服用α-糖苷酶抑制剂（阿卡波糖或伏格列波糖），应直接进食15克葡萄糖粉。

需要提醒的是，15分钟后低血糖仍未得到纠正，可多次循环前面“两个15”原则（吃15克含

糖食物，等15分钟监测血糖），直到血糖 > 3.9 毫摩尔/升。如果持续低血糖并出现意识模糊、昏迷，及时送往医院就医。

如果发生低血糖的时间离下一顿饭还有1个小时以上，就再吃含15克碳水化合物，如一片面包、4块饼干等，以避免再次发生低血糖。

另外，如果糖尿病患者发生了低血糖，建议对此次发生低血糖的原因进行分析，需要记录一下发生低血糖之前的运动量、胃纳及降糖药物情况，低血糖发生时的症状，以便下次就诊时可告知医生。要避免低血糖的发生，平时除了要定期进行自我监测血糖之外，外出时要记得随身携带糖尿病急救卡和一些升糖的食物，以便应急。

■抗癌路上

手脚麻木 这样可以缓解

北京世纪坛医院
乳腺外科 付莹莹

乳腺癌化疗后手脚麻木是一个常见问题，这种症状被称为化疗致周围神经病变。一旦发生周围神经病变，必须立即采取这些措施，如果对神经病变不予治疗，它可能成为一个长期问题，长期的损伤是没法得到改善的。

做好症状管理 定期进行手脚局部的锻炼和运动，需要长期坚持，减轻症状对运动系统的负面影响，减轻不适的感觉症状。

补充维生素B₁ 维生素B₁含量高的食物，如胚芽、大麦、青稞、小米等杂粮，大豆等豆类，白菜、芹菜、莴笋等蔬菜和坚果等，有助于改善神经病变。

改变体位动作要缓 坐或躺下后要慢慢起床，特别是感到头晕的时候。

避免摔倒 保持家里所有房间，走廊和楼梯充分照明，以免摸黑摔倒。起夜时要使用夜灯或手电筒，建议在楼梯两侧安装扶手，在淋浴或浴缸里安装把手。在浴缸里放置防滑垫。确保淋浴或洗澡水的温度低于45℃。

保护好双手 烹饪时使用锅垫，洗盘子的时候使用橡胶手套。在做清洁、户外工作或修理东西时戴手套以保护双手。

肌肉关节痛 每周150分钟运动

湖北省肿瘤医院药学部 杜迪

肌肉关节痛是乳腺癌内分泌治疗的副作用之一，部分患者可能会发生关节痛、肌痛、关节炎、肌腱炎等症状，如出现上述情况，需及时告知医师并考虑调整治疗方案，换用其他内分泌治疗药物后症状可能会缓解，如不调整方案可以考虑使用度洛西汀，可以从缓解疼痛、潮热等多方面改善患者生活质量，但度洛西汀可能会引起疲劳、恶心、口干和头痛等，应在医师或药师指导下使用。

体育锻炼同样可以改善肌肉关节痛，每周150分钟有氧+两次力量训练可以明显改善疼痛的严重程度和对生活的影响，此外，北欧式健走、步行、水上运动等也有一定的积极作用。

针灸治疗是控制骨骼肌肉症状的有效手段，每周一次连续六周针灸可改善一般性疼痛，但严重疼痛针灸的缓解作用有限。

稳定血压 常按头脚两穴

北京中医药大学东方医院
脑病二科主任医师 金香兰

高血压患者除了药物治疗，对特定穴位、经络进行按揉刺激，可达到平肝潜阳，调和气血，稳定血压的作用。

头部按摩 可以将两手的虎口分开，放在耳上发际，食指在前，拇指在后，由耳上发际推向头顶，两虎口在头顶上会合时将发上提，稍微用力反复推发10次。此种方法可以按摩百会穴及头两侧的二焦经和胆经，缓解头痛眩晕。

足底按摩 坐于床上，用两手拇指指腹自涌泉穴推至足跟，出现局部热感后再终止操作，每日1~2次。另外常掐后脚跟的大筋以及其两旁的太溪和昆仑穴，可以起到辅助降压的效果。



近日，广东深圳市第三人民医院（南方科技大学第二附属医院）为一位39岁的糖尿病男子成功进行胰岛移植。

深圳市三医院肾移植科主任付迎欣表示，有10%~20%的肾移植患者术后会新发糖尿病，胰岛功能减退。胰岛移植，又名胰岛细胞移植，是治愈糖尿病的两种方法之一。这是一种微创技术，是将供体胰腺内分离提纯出的液体经门静脉穿刺注射进患者的肝窦，达到治疗目的。图为深圳市三医院肾移植科团队在为患者进行胰岛移植。

颜畅文/图

■专家提醒

自查是不是消化道癌高危人群

武汉协和医院消化内科 蔺蓉

要想及时发现消化道癌，可以先排查一下自己是否属于消化道癌的高危人群，符合以下第1项和2~6项中任一项者应列为消化道癌的高发人群：

一是年龄超过40岁；二是来自消化道肿瘤的高发地区；三是有消化道症状（腹胀、腹痛、恶心、呕吐、吞咽困难、黑便、血

便等）；四是有消化道肿瘤家族史；五是患有消化道癌前疾病或癌前病变者（食管黏膜白斑、慢性萎缩性胃炎、慢性胃溃疡、结肠多发性腺瘤性息肉、上皮内瘤变等）；六是具有消化道癌的其他高危因素（吸烟、重度饮酒、头颈部或呼吸道鳞癌、长期食用高盐、腌制饮食等）。

消化内镜检查是消化道肿瘤检查的金标准。特别是高危人群应及时去有丰富早癌诊治经验的医疗机构行消化道内镜检查，可显著提高消化道早癌的检出率。

内镜下的微创治疗具有创伤小、恢复快、费用低的特点，可以显著提高患者的生存质量和生存期。