

# 胰岛素用多了 为何血糖还不降

李先生患糖尿病已有4年,最近,他发现自己的血糖水平总是不太平稳,于是加大了胰岛素注射剂量,但效果并不显著。李先生很是纳闷:自己也没有吃什么不该吃的东西,血糖怎么就升高了呢?

其实,大多数患者在确诊为糖尿病前,血糖升高一般已存在多年,这期间没有进行药物治疗,加之个体存在差异,会导致胰岛功能减退,这种减退是病情自然发展的结果。实际上,糖尿病患者即使经过治疗,病程的自然进展也会使得注射胰岛素使用量增加。不仅如此,还有很多原因会导致注射胰岛素使用量增加,但血糖控制效果却变差。

## 身体对胰岛素不敏感

胰岛素是体内唯一的一种降糖激素,它能使血液中

的葡萄糖进入细胞,并在细胞中燃烧为身体供能。糖尿病多是由于自身不能利用胰岛素,对胰岛素产生排斥,最终导致自身胰岛素的作用逐渐消失所致。

当人体细胞对胰岛素不敏感时,葡萄糖不能进入细胞而大量滞留在血液中,导致人体血糖升高,这时即使使用胰岛素治疗,也无法降血糖。

这是患者机体产生的一种对胰岛素的抵抗状态,导致患者机体对胰岛素不敏感,也称胰岛素抵抗,目前致病原因尚不明确,但可通过口服药物改善胰岛素抵抗状态。

## 血糖监测不到位,多用了胰岛素

当糖尿病患者出现低血糖时,加之血糖监测不到位,没有针对低血糖进行治疗,导致出现反应性高血糖,进而造

成血糖大幅波动。这时患者盲目加大胰岛素使用剂量,会使病情变得难以控制。

这是因为在发生低血糖的同时,体内的升糖激素(如肾上腺素、糖皮质激素等)分泌增加,导致低血糖后血糖升高,加剧血糖波动。患者由于胰岛素治疗不正规,监测不到位,更容易出现这种情况。

## 针头重复用,胰岛素“打”不进去

反复使用针头易使其他污染物进入注射器,造成局部感染化脓,长久不愈。还会造成注射器内药液外漏,针头中残留的药液会影响注射剂量的准确性,如果针头内残留的胰岛素形成结晶,会堵塞针头,妨碍注射。反复使用针头会出现皮下硬结或皮下脂肪萎缩,可使胰岛素吸收变慢,胰岛素吸收不稳定,

无法平稳有效地控制血糖,导致胰岛素用量增加,影响治疗效果。

## 其他原因影响胰岛素治疗效果

机体应激状态、情绪波动,会使升血糖激素增加,如胰高血糖素、糖皮质激素、甲状腺素、肾上腺素和去甲肾上腺素、生长激素等,当糖尿病患者出现这类情况时,胰岛素注射剂量会增加。

另外,对胰岛素过敏的患者,需进行脱敏治疗,防止注射胰岛素效果变差。

最后,注射胰岛素用量增加的原因有很多,患者最好在专业医师的指导下查找原因,随时调整治疗方案,减少胰岛素用量,保持血糖平稳。

郑州大学第二附属医院内分泌科主任医师 李青菊

## 控制清晨血压 预防心梗脑梗



临床显示,半数左右的老年高血压患者存在清晨高血压的现象,时间主要集中在上午6~10时。

为何容易在清晨出现血压飙升的问题呢?人在睡眠时神经活动比较弱,所以心跳较慢、血压较低,而一旦清醒,随着活动增多,人体交感神经开始兴奋,就会促使血压迅速上升。

清晨高血压非常值得警惕,此时血压突然升高很容易诱发脑出血、不稳定型心绞痛、心肌梗塞、缺血性脑卒中、心源性猝死等心脑血管意外。

夜晚睡眠时人们因饮水少等原因,易造成血液黏稠度升高、血小板凝聚,这会使原本已经发生粥样硬化的血管更容易产生栓塞,如果清晨起床时血压再迅速升高,就很容易诱发心脑血管意外。

由此可见,控制好清晨血压,能显著减少心血管事件的发生。

**1.定期监测血压。**除了诊室偶测血压以及动态血压监测外,高血压患者应掌握家庭自测血压方法,勤测血压,每天起床后至少要测一次,及时掌握清晨的血压状况。

**2.生活方式干预。**防治清晨高血压要注意保持健康的生活方式,如戒烟限酒、减少盐分的摄入、平衡膳食、进行体育锻炼、维持体重、消除紧张情绪、保持足够睡眠等。运动方面,清晨起床后宜进行较小量的活动,切忌起床后即参加大量活动。

**3.药物配合。**清晨高血压患者尽量使用长效制剂;如果使用中短效降压药,应在清晨醒后即服1次降压药,再于下午2时左右服药1次,晚上忌用;由于清晨高血压与血小板的稳定性相关,因此口服阿司匹林可增加清晨高血压的疗效,又可预防血栓形成。

中山大学孙逸仙纪念医院南院区急诊科 王彤

## 酸味食物 缓解焦虑

英国萨塞克斯大学的研究人员让168名参与者分别喝下各种口味的液体。经过研究发现,酸味溶液对人们承担和挑战风险都有推动作用。因此,患焦虑症、抑郁症等极度厌恶风险的人,可以多摄入富含酸味的饮食。相反,承担高风险的人可以减少酸味食物的摄入。

何丙华/文

## 骨关节病专家王庆甫教授来石出诊

时间:1月19日,地点:以岭健康管理中心

王庆甫教授,主任医师,博士研究生导师。现任北京中医药大学骨伤科研究所所长、北京中医药大学第三附属医院副院长、北京市中医骨科学会副主任委员。王庆甫教授在医学期刊上发表专业论文20余篇,著有《中国大百科全书·中医卷》、《中医筋伤学》、《中国骨科复位固定器疗法》、《中医正骨学》、《苏氏正骨》、《专病按摩》等医学著作近10部。

王庆甫教授擅长运用中西医结合诊治方法,通过手

法、针灸、中药和微创手术治疗各种骨伤科常见病、疑难病,如膝、踝骨性关节炎、各类下肢畸形、老年性骨质疏松、各型骨折、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎等疾病,采用具有“轻、巧、灵、透”特点的孙氏宫廷正骨手法矫治颈腰痛,在临床上首次将“筋骨同治”理论、肌骨超声联合针刀应用在治疗退行性骨关节病上,取得标本兼治的特殊效果。

以岭健康管理中心为河北以岭医院东院区,拥有健康

体检、慢病管理、抗衰医美3大服务,10大健康管理方式(包含风险筛查、精准诊断、名医服务、康复治疗、疗效监测、食疗保健、心灵养护、康养旅游、排毒抗衰、医学美容),150项高精尖技术,打造国际化、智能化、全生命周期的健康医疗,帮助客户实现不生病、少生病、健康长寿的目标。

预约电话:400-6251-999  
地址:石家庄市天山大街与珠江大道交口以岭健康管理中心。 商文倩/文

## 腰疼腿麻 留心腰椎间盘突出“老化”

腰背部是人体用力最多的部位,为人体提供支撑并保护脊柱。其中,椎间盘位于腰椎椎体之间,对腰椎椎体起支撑、连接和缓冲作用。椎间盘是一个软骨纤维环,内部盛满果冻状的髓核。随着年龄的增长,髓核内的水分不断减少、弹性降低,腰椎灵活性变差。再加上平时一些不良生活习惯,椎间盘受挤压后变形或出现微小裂口,内部果冻状髓核渗出,硬化结痂,形成椎间

盘突出物。

很多人在久坐后会出现腰疼、腿麻的情况,其实就是椎间盘突出这个零件用久了,椎间盘内突出物挤压到了相邻的神经根导致的。

腰椎疾病还会导致极为严重的后果。比如患者出现腰背部疼痛、下肢疼痛、麻木及感觉异常等早期症状而不做治疗的话,随着病情的发展,突出的椎间盘可能造成脊髓、神经受到压迫,到这个时候,患者就可能



出现行走障碍、瘫痪、大小便失禁。腰椎间盘突出症发展到一定程度需骨科手术治疗。

首都医科大学疼痛科主任 顾柯

## 日常自查 捕捉肾病的“蛛丝马迹”

由于慢性肾脏病起病隐匿,很多患者在发现时就已经丧失了最佳治疗机会。以下的自查方法,帮您远离肾脏损害。

**一、对号入座,评价自己是否属于肾脏病高危人群。**

随着医学研究的进展,引起肾脏损害的因素被逐步发现。除我们熟知的糖尿病、高血压外,还有很多因素与肾脏损害密切相关,如吸烟、肥胖、高尿酸血症、乙肝、丙肝、哮喘、慢支、肿瘤、冠心病、过敏

性紫癜、风湿性疾病等均可不同程度地导致肾脏损害。同时,长期使用消炎镇痛药、排石药、不明成分的中药,也会引起肾脏损伤。

**二、日常观察,注意肾脏病早期症状。**

由于肾脏病起病隐匿,早期常无明显表现,这就要求我们日常注意,及时发现肾脏病的蛛丝马迹。**1.察“眼”观色:**晨起眼睑水肿、面色灰暗苍黄;**2.查尿观色:**尿频、尿急、尿

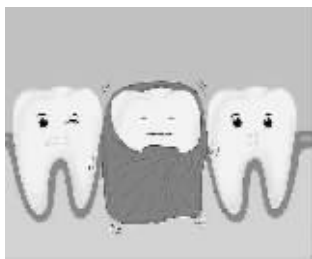
痛,多尿、少尿、夜尿增多、血尿、浑浊尿、泡沫尿;**3.量体测压:**体重增加,乏力、恶心、呕吐、食欲差,血压升高。

**三、重视体检,及时发现问题。**

尿常规、血常规、肾功能和肾脏B超检查是评价肾脏的基本项目,血尿、蛋白尿、低比重尿、贫血、高尿酸、肾脏大小改变均可提示肾脏病变。

郑州大学第二附属医院肾内科主任 王建生

## 四种原因 容易引起牙齿敏感



**龋齿。**当龋齿侵犯到牙本质时,患者就会对温度刺激产生敏感,最开始只是对冷敏感,如果龋齿没有得到有效控制,患者便会将对热产生敏感。不仅如此,龋齿还可以继发牙髓炎和根尖周炎,甚至引起牙槽骨炎症和颌骨炎症。

**楔状缺损。**楔状缺损是指牙齿唇颊侧发生缓慢消耗所致的缺损,主要是因为刷牙不当所致。因为牙颈部釉牙骨质界处的结构比较薄弱,用力横向刷牙的人常有典型和严重的楔状缺损,而且年龄愈大,楔状缺损愈严重。

**牙周病。**牙周病分为牙龈炎、牙周炎、牙周创伤、牙周萎缩等,是引起成年人牙齿缺失的主要原因之一,也是危害人类牙齿和全身健康的主要口腔疾病。牙周组织长期慢性感染还可引起牙龈出血、牙周袋形成、牙龈萎缩、牙颈部和牙根暴露,严重者牙齿会自行脱落。

**牙折。**由于外力直接撞击或咀嚼时咬到碎骨等硬物,导致牙本质或牙髓暴露。

长沙市第四医院主管护师 黎朗