

血糖监测 这些误区要注意

血糖监测在治疗糖尿病过程中起到了非常重要的作用。做好血糖监测，可以了解糖尿病患者血糖控制是否理想，有无低血糖的发生，了解饮食、运动以及药物治疗是否有效，为调整饮食或用药提供依据。

但是，达到这样目的的前提，是血糖监测的结果要准确可靠，而很多糖尿病患者自我监测血糖的时候，会犯一些错误。

检查前暂停使用降糖药

很多糖尿病患者告诉医生，他们第二天要到医院化验血糖的时候都提前把降糖药物暂停，原因就是想看一看停药以后血糖有多高。

其实这是错误的，糖尿病患者无论是去医院检查空腹血糖还是餐后血糖，都不应该停药。

检查空腹血糖时，前一天晚上的降糖药物（包括胰岛素）应当照常应用；检查餐后 2 小时血糖时，当餐的药物（包括胰岛素）也应当照常应用。

测空腹血糖抽血时间太晚

空腹血糖可以反映患者基础胰岛素的分泌水平以及前一

天晚上的进食及用药量是否合适。严格地讲，只有过夜禁食 8~12 个小时后并于次日早晨 8 点之前采血，所测得的血糖才算是空腹血糖。

禁食超过 12 小时以及午餐前、晚餐前的血糖都不能称为空腹血糖，其结果会因空腹时间太久、体内各种激素变化而不能代表空腹状态。

检查前一天故意少吃

还有一些患者第二天要去医院监测血糖，担心血糖值高。为了得到一个满意的血糖检查结果，有意识地在检查前少吃一点。这样测得的空腹血糖结果可能比较理想，但却不能代表平常状态下的真实血糖水平。

只监测空腹血糖

很多糖尿病患者对餐后血糖重视不够，认为只要空腹血糖正常就可以，其实餐后 2 小时血糖也十分重要。

首先，在糖尿病发病之初往往是先餐后血糖升高，而后才出现空腹血糖升高，监测餐后血糖有助于早期发现糖尿病。另外，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，危害更加严重，严格控制餐后高血糖，有助于防治糖尿病并发症。

自我感觉代替血糖监测

糖尿病患者中有很多喜欢用一些症状说明他的血糖高低，比如小便多、视物模糊、口干等，只有出现了这些症状，他才会测血糖。这样做对吗？

的确，血糖高低变化可以引起相应的临床症状。但是，由于个体差异的关系，每个人对血糖变化的敏感性是有差别的，血糖高低有时与自我感觉并不完全一致。因此，自觉症状轻重并不能准确反映患者血糖的真实水平。

有些患者（特别是老年人）尽管血糖值很高，但症状却不明显，倘若这种高血糖状态一直得不到发现和有效控制，则并发症发生的危险性将大大增加。

不规律血糖监测

有些患者怕花钱、图省事，往往间隔很长时间才测一次血糖，而且只测空腹血糖，这种做法非常不可取。

血糖监测应当经常化，监测频次要视患者的具体情况而定，对于病情较重、血糖波动较大的患者，为了全面掌握病情，往往需要一周选择两天，测全天 8 个时间点的血糖谱，包括空腹（或三餐前）、三餐后、睡前及凌晨 3 点的血糖。

如生活习惯发生变化（如出差、参加宴会等）或者身体出现特殊状况时（失眠、感冒、心绞痛、怀孕等），也要增加血糖监测频率。若病情稳定，一周选择一天，监测空腹及餐后血糖就可以了。

自测血糖值和医院的不一样就认为不准

血糖仪是从患者的手指侧面采血，测的是毛细血管全血糖；而在医院是静脉抽血，测的是血浆血糖。

一般来讲，空腹时静脉血糖与指尖血糖相差不多，但餐后 2 小时指尖血糖可能会略高于静脉血糖。

永岗/文

肩周炎患者运动 谨记“钟摆式”

今年 63 岁的刘女士，退休后就在家带孩子、做家务，久而久之，肩膀经常酸疼，甚至不敢抬胳膊。经常做家务的老人很容易得肩周炎，这是因为他们的肩部在不停活动，长期处于紧张、劳累的状态，使得肩部容易受损。

患上肩周炎的老人往往因为肩膀酸痛不敢上抬胳膊，甚至连穿衣服都有困难。面对这种情况，可以通过“钟摆式”摆臂动作来逐步恢复肩部功能。

怕痛不敢动，关节更僵硬

多数肩周炎刚发作时呈慢性疼痛，很多人以为休息一下就会好转，殊不知，越是不活动，肩膀越是僵硬。

如果已被确诊为肩周炎，即使肩部疼痛，也要注意适当活动。只有活动锻炼才能把肩关节粘连的韧带、软组织慢慢撕开，不让其粘得更严重。无论病程长短、症状轻重，患者都应该每天进行肩关节活动。

摆臂有助松解粘连

那么，得了肩周炎该如何动起来呢？正确的摆臂姿势可以起到维持身体平衡、协调步频的效果。摆臂散步时，两臂随步伐节奏做较大幅度摆动，可增强骨关节和胸腔功能，防止老人摔倒，并防治肩周炎、肺气肿及慢性支气管炎。

老人在散步时，建议选择“钟摆式”摆臂动作，方法如下：肩部放松，两臂弯曲成 90 度，两手半握拳，自然摆动，前摆时稍向内，后摆时稍向外。摆动幅度不要太大，用力不要过猛。散步速度以每分钟 60~90 步为宜，每天不超过半小时。坚持一段时间，肩周炎可得到逐步改善。

广州中医药大学第三附属医院运动医学科主任 魏合伟



患骨关节病 多吃抗氧化食物

患有骨关节炎的老人，应该在保证均衡营养的基础上增加富含抗氧化营养元素食物的摄入。因为，炎症发生后，体内会产生较多的自由基，这些自由基会破坏生物大分子如蛋白质、核酸等。而人体机能主要是通过通过这些大分子来实现的。为此抗氧化食物就起到干扰和缓解慢性炎症的作用，减轻患者痛苦。

蔬菜中藕的抗氧化能力最强，其次是芋头、大蒜、菠菜、豆角、西兰花等；水果中抗氧化能力以山楂最高，还有猕猴桃、桑葚、草莓、橙子等，所以建议骨关节炎患者在日常生活中可以较多地选择食用。

骨关节炎患者还应少吃含草酸高的食物。因为草酸能与钙结合形成草酸钙，减少钙的吸收。同时，偏咸的食物钠含量过高，容易与钙结合排出体外，导致钙的流失，也要少吃。

张凯/文

三类人易患牙周病

经常受到压力、悲伤等不良刺激的人。牙周病与压力、悲伤、焦虑等心理问题存在密切联系。原因是，人们在受到较大压力的时候，会释放出一种皮质醇激素，这种激素水平的升高，会增加牙龈和腭骨受到细菌毒素破坏的速度，引起牙周疾病，或加重病情。

也就是说，牙周病症状也是人体对于长期精神压力的一种应激反应。强迫症、抑郁、焦虑、人际关系敏感、敌对等心理因素，都是精神压力的一种情绪反应，都与牙周病关系密切。

自恃牙齿状况极佳、从没有蛀牙、很少找牙医的人。人的唾液分为酸性和碱性，唾液呈酸性的人易在牙齿表面形成酸蚀脱钙作用，容易蛀牙，会痛，所以知道找牙医治疗，得牙周病的几率较小；而唾液偏碱性

的人，牙齿表面不易遭到酸蚀，不易有蛀牙，但却因碱性唾液中含钙离子较多，很容易钙化形成牙结石，而牙结石就是造成牙周病的主因之一。

性情急躁的人。由于性急，刷牙时间总是匆匆忙忙，不能把牙齿面面刷到。性急的人刷牙时又快又太用力，容易造成牙龈受力部分发生萎缩病变。

肖云/文

骨质疏松也要动起来

中老年人要定期检测骨密度，骨密度是骨骼强度的重要指标，如果骨量减少 9% 以下为骨量正常，骨量减少 9%~19% 为骨量减少，骨量减少 29%~39% 则为骨质疏松、骨折危象。

很多人患了骨质疏松后，因为怕骨折而拒绝活动。其实，这些患者更应该坚持适量运动，适宜的运动项目有散步、打太极拳、打门球、跳舞等。通过运动，可以调节骨的生长，特别是可以预防因不活动引起的骨流失，增加肌肉的灵活性，降低跌倒概率，同时，还能有效改善骨骼的血液供应，促进性激素分泌和钙吸收，增加骨密度。

虽然建议患者适度运动，但以下六类人群不可自作主张随意锻炼，以免适得其反，

引发其他疾病：

1. 高血压，安静时血压达 180/110 毫米汞柱者；
2. 低血压，伴有脑血管供血不足者；
3. 难以控制的糖尿病患者；
4. 患有关节疾病，影响活动者；
5. 心力衰竭患者；
6. 伴有症状的贫血症患者。

河南省中医院健康体检中心 海士坤

图说
我们的
价值观

我友善人以福

人福我福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊
中国网络电视台