

自测血糖10大误区

◆ 徐莉娟



糖尿病是一个需要长期自我管理的疾病,所以自测就成了帮助糖尿病患者了解自己情况的必需手段。但是,由于多数患者或家属并未接受过专业培训,操作的熟练程度和规范程度无法与检验人员相比,家里也不可能像医院检验科一样有一套完整的质量管理体系,所以在自测过程中就难免会出现问题,使结果出现偏差,一不小心就会步入误区,出力不讨好还是小事,耽误了自己的病情就追悔莫及了!

误区1:自我监测随心所欲

有些患者自我监测没有规律,想起来就查一查,更有患者长期只查空腹或者只查餐后血糖。实际上,影响血糖的因素有很多,医生要求患者自我监测血糖有两个目的:一是要掌握患者的血糖控制水平,以利治疗药物的调整;二是要了解影响因素对患者血糖的作用,从而指导患者纠正这些因素的影响。一般地讲,患者应监测全天(三餐前后及睡前,共七次)的血糖,以了解全天的血糖波动情况。血糖控制稳定的患者,可以半个月到一个月监测一次全天血糖。血糖波动较大或正在调整药物的患者,应连续几天监测全天血糖。患者在增加新的食物时,也可以检测一下进食此食物前后的血糖水平。

误区2:根据监测自行调整药物

用血糖仪测得的结果仅仅是某一次的即刻血糖值,不能反映一天或一段时间内的血糖波动情况。因而,根据某一次测得的血糖值就自行增减药物的做法或者监测血糖水平正常便自行减药甚至停药都是很危险的。只有通过多次测血糖记录血糖结果,才有助于医生选择最适合的治疗方案。

误区3:不定期到医院测血压

了解患者的血压情况对于监测糖尿病是否对患者造成了更多损害也非常重要,因为糖尿病患者很容易血压升高,进而对心血管、心脏造成损害。对于糖尿病患者来说,正常血压值为130/85毫米汞柱。不过值得注意的是,电子血压计有一定误差,测量效果不如医院常用的水银柱血压计,因此糖尿病患者也要定期到医院测量血压。

误区4:血糖高低仅用家用仪器

家用血糖仪是在指尖采血,测的是毛细血管的血糖,这种监测有一定的局限性,当血糖超过13.3或低于1.1时,这种血糖仪就不能显示数字了,而是显示代表过高("HIGH")或过低("LOW"),这个时候就不能用血糖仪测血糖了。尤其是当患者的血糖值过高甚至(家用)血糖仪不能读数时,情况就比较危险了,因此要尽快到医院取静脉血进行检测,必要时还要查酮体,及时进行治疗。

误区5:运动前测一次血糖就行

很多糖尿病患者都知道每天要适当活动,通常运动量以不感到疲劳为度,每周至少进行3-5次的适度运动。但很多患者却忽略了对运动前血糖的监测。运动可使葡萄糖消耗增加,降低血糖,因此运动前应测血糖,以知道是否可以继续进行运动。如果血糖值高于300mg/dl时不建议运动,低于100mg/dl时则应加餐,同时注意多喝水;若在运动期间感觉不适也应测血糖(判断是否发生低血糖);运动后测一次血糖,就知道自己的运动量是否大了、运动强度是否可以、运动时间是否适当,这些都可以体现出来,以便调节运动量。运动时间的选择应避免胰岛素或降糖药物血液浓度达到高峰的时间,同时应避免运动肢体注射胰岛素,以免胰岛素吸收加快,出现低血糖;在运动多的那天睡觉前最好测血糖(看看是否出现延迟的血糖改变)。

误区6:所有项目都能自测

有些糖尿病患者需要监测的化验指标也只有医院才能做,如尿糖、尿酮、尿微量蛋白,虽然都有相应的试纸,在家就可以做,但效果很难做到准确。如尿微量蛋白可以监测糖尿病患者的肾脏是否存在早期的轻微损害,一般1到3个月要检测一次,已经有肾功能损害的患者监测频率要更高,这一指标精确的测定只有在医院化验室才能进行。尿酮是脂肪代谢的中间产物,这一数值高了,糖尿病患者就很可能出现酸中毒导致昏迷。因此,在持续高血糖超过13.3时,就要到医

院做尿酮体检测了。

误区7:取血时,血量越多越好

采血量必须能够完全覆盖试纸的整个测试区。血量不足会导致检测失败或测值偏低,如血量太多溢出测试区,不但会污染仪器,还会引起检测结果误差。正确的做法是:采血要刺无名指尖两侧,该部位神经纤维少,疼痛稍轻。取血部位经酒精消毒后,须等酒精挥发后再采血,以避免酒精与试纸条上的物质发生化学反应,导致血糖检测值不准确。取血时要用血液自然通畅流出、不可过度挤压,以免组织液稀释标本使结果偏低。贫血患者结果偏高,红细胞增多症、脱水或高原地区则会偏低,病情严重,如休克、低血压、脱水等末梢循环不好的患者不适于血糖仪。

误区8:家用血糖仪可以取得和医院检验科一致的数据

血糖仪测得的结果与检验科化验的结果是有差异的,一般偏低11%左右,主要原因是大多数血糖仪用的样本是指血(毛细血管的全血),检验科用的样本多数是静脉血管内的血去除红细胞后,用血清或血浆测,所以血糖仪测的稍偏低是很正常的,不是质量问题。还有一点,血糖仪本身是有误差的,误差值在±10%以内的血糖仪是非常好的,误差值在±20%以内是国家标准所允许的。如第一次测得7.9mmol/L,立即再测为7.3mmol/L,两者虽不同,但并不影响病情判

断,医生也不会因此改变治疗方案。

误区9:只要仪器是好的,其他小毛病不会影响测试结果

购买仪器时肯定是三证俱全的合格产品,绝大部分使用前也会仔细阅读说明书,按要求进行操作,有些人还能主动地进行简单的培训或咨询有关的检验人员。但是,大部分都会忽视了试纸条的购买和保存。正确的做法是:购买试纸条时应选择有效期长的,防止未用完就过期;取试纸条时,拿出一条后立刻盖好盖子,以免其他试纸潮解,一旦发现试纸失效,应弃之不用;不同品牌血糖仪试纸条不能混用(有些血糖仪要在测试前调整血糖仪显示的代码,与试纸盒的代码相一致)。同时,还必须特别注意的是:即便血糖仪完好无损,也不能保证结果的准确性,因为不妥善保管导致的潮湿、尘土过多,一样会影响结果。

误区10:所有糖尿病患者都可以在家进行自测

血糖仪正在走向千家万户,因为便捷也受到越来越多糖尿病患者的青睐,但自测这种监控血糖的方法,并不适合所有人,例如:肥胖的糖尿病患者;妊娠糖尿病患者;反复性低血糖和酮症;肾糖阈异常的患者;正在进行胰岛素强化治疗的患者等,更需要定期进行医院检测

(作者为解放军军事医学科学院副主任医师)

中老年为什么要补钙

——缺钙对中老年人的健康会产生重要影响

贵妃牌水溶珍珠粉由上海医药工业研究院研制,通过现代生物技术和多学科并用的方法,使

珍珠中具有生物活性作用的钙,微量元素,氨基酸等天然成分,充分转化成可溶性离子状态,被

人体直接吸收。免去了分子钙到离子钙的复杂转化过程,生物利用度大大提高。

珍珠粉是符合人体生理特点的补钙剂

珍珠从贝壳中采摘出来,如果不经过处理,其中含有90%以上的钙质,而且以碳酸钙的形式存在着,此时,如果将其加工成珍珠粉,让缺钙者服用,可以有补钙的作用,但效果不是最好。

了游离状态,也包括钙元素。因此,可以很容易地被人体吸收。

的要求。这就是珍珠粉不同于一般补钙剂的缘由。以上内容出自《走近中药——珍珠》一书P33。

若想通过珍珠粉来补钙,就必须将珍珠进行必要的处理,也就是水解珍珠。将珍珠进行水解处理后,其中的各种成分均变成

从某种意义上来说,珍珠粉之所以能为人体补钙,最重要的原因可能不是因为其中含有丰富的钙质,而在于其中复杂的多种成分。尤为可贵的是,这些复杂的成分,并不是简单堆积在一起的,而是由动物体——贝类动物所产生的,因而更加符合生命的特点,符合人体

迎新春震撼促销,每瓶直减32元!买6瓶送3瓶!
规格:250mg×122粒 零售价:112元 体验价:80元/瓶(一个月保健用量) 首次体验:买3瓶送1瓶,买6瓶送3瓶再送1瓶超细珍珠粉(10克)价值38元 订购电话:021-33811022;33811038
上海专卖店地址:大连路1599号骏丰国际财富广场105室
上海医药工业研究院研制
张港市永仁药业有限公司生产

贵妃牌水溶珍珠粉是同行业中唯一同时拥有国家药品GMP和保健品GMP双认证证书的生产企业。

永仁药业生产的水溶珍珠粉,检测环节完全是用药品生产的标准和操作流程在管理的。在质量控制和食品安全性方面有着软、硬件上的优势。

贵妃牌水溶珍珠粉秉承只选用优质淡水珍珠为原料,以确保成品的品质与效果。

免费送货、货到付款



适宜人群:需要补钙者。本品不能代替药物