

糖尿病患者监测备忘 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/285/2021_2022__E7_B3_96_E5_B0_BF_E7_97_85_E6_c67_285445.htm 如果突然感到口干、尿多、体重没来由地减轻，很不幸，你的确已加入了糖尿病患者的大军。可大多数人和糖尿病首次接触时，并不会出现这些明显症状，怎么办？高危人群要早测血糖 当然，糖尿病并不会毫无头绪地向一个无辜者发起攻击。通常，最容易得上此病的总有一些固定人群，比如有近亲，如父母、兄弟等患过糖尿病者；代谢功能异常，如有血脂异常、高血压、肥胖、痛风者；妊娠糖耐量异常者；生育巨大婴儿者（婴儿体重大于4千克）；日常生活久坐不动、工作紧张又发福者。对于这些人来说，定期检测血糖和糖化血红蛋白就显得尤为重要，而且这也是诊断糖尿病的唯一依据糖尿病诊断是依据空腹(空腹是指至少8小时内无任何热量摄入)以及口服葡萄糖的糖耐量试验2小时的血糖值。正常人的空腹血糖值应不超过6.1毫摩尔/升，餐后2小时血糖值则应小于7.8毫摩尔/升；一旦空腹血糖值达到或超过7.0毫摩尔/升，餐后2小时血糖值达到或超过11.1毫摩尔/升，就得及时就医，以便更早确诊病情。糖耐量异常不可小觑 通常，检查血糖前有些功课是必须要做的，否则只能是给自己徒增困扰。检查血糖前一夜晚餐后需禁食，第二天早饭前抽取空腹血糖，吃完第一口饭后开始计时，2小时后抽取第二次血糖，以保证诊断的确切性。一般情况下，如果空腹和餐后2小时血糖水平有一个超标，即可诊断为糖尿病，但如果你没有症状，血糖虽超过标准值，为慎重起见，还是最好别怕麻烦，再测一次。即使血糖值没有超标

，也千万不要以为这样就可以高枕无忧了。空腹血糖异常（空腹血糖值在6.1毫摩尔/升7.0毫摩尔/升之间，餐后2小时血糖值小于7.8毫摩尔/升）和糖耐量异常（空腹血糖值在小于7.0毫摩尔/升，餐后2小时血糖值在7.8毫摩尔/升11.1毫摩尔/升之间）也是威胁人们健康的杀手，稍不留意就有可能跌进万丈深渊，这是抵御糖尿病的最后关口，千万不能大意，应及早就医。糖尿病患者监测血糖更加重要 由于糖尿病是一种慢性进展性疾病，对于广大糖尿病患者来说，监测各项指标就更为重要了。首先，糖尿病患者需要清楚间隔多长时间去内分泌科复诊。如果血糖控制得非常理想，可以3个月看1次病；但如果血糖控制并不满意，则至少应每月1次，甚至更加频繁，直到能够达到比较理想的情况为止。曾经有病人一直在药店设法每月取药，从不复诊，也不监测血糖，10年后出现肾功能衰竭和突然昏迷，后被证实为糖尿病乳酸酸中毒，抢救无效死亡，十分可惜。而糖化血红蛋白作为用来评判糖尿病血糖控制状况的最重要指标，对糖尿病患者来说也意义非凡。不过，因为糖化血红蛋白改变比较慢，一般36个月到医院检查1次较合适。目前，国际糖尿病联盟认为，糖化血红蛋白应控制在6.5%以内，广大患者应以此为金标准。此外，糖尿病患者还需监测肾脏功能，神经病变，心血管系统、视网膜状况等，这些对预防糖尿病各种并发症所能起到的作用都不可小觑。在家轻松测血糖 对于糖尿病患者来说，在家的时间远比在医院要长，这就意味着在家自行监测血糖，非常重要。首先，每位糖尿病患者都需要了解何种情况下需要测血糖。一是常规测定，可以测空腹血糖、三餐后2小时血糖和睡前血糖；一般每周均需进行，具体频率视血糖满意程度而定；

二是出现心慌、出汗、手抖等情况时需要立即测定血糖来判断是否为低血糖，如果是，则需立即进餐碳水化合物来缓解症状。有关血糖和生活方式的情况应尽量仔细记录，为看病时提供详尽的资料。其次，每位糖尿病患者都需要了解血糖仪是用来监测血糖的，而不是诊断糖尿病的，这就意味着血糖仪的精度是不能用于诊断的。对于误差允许范围内的数值不必过多顾虑，否则，情绪引起的血糖波动比误差还大。再次，血糖仪的选购和正确使用不可忽视。选购血糖仪时一定要确保其质量过关，以免出现波动很大的结果。选购后常出现的另一个问题是试纸过期，用过期的试纸很难反映出真实的血糖水平。最后，使用者血糖测量的技巧对保证获取精确读数也至关重要。比如，可以在看医生时带着测量仪，让他们监督自己测量的技术；或者在抽血化验时用自己的测量仪同时进行一下血糖测试，比较结果，以获得对病情的准确判断。不过，建议不要在刚进餐完后就测，通常此时指尖抽取的血样数值会比真实值要高。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com