

糖尿病患者血糖监测的注意事项你了解吗

陈耀寰

(雅安仁康医院 四川 雅安 625000)

糖尿病属于一种代谢性疾病,主要表现特征就是血糖高,临床还表现出喝水多、排尿多、饭量大、疲惫消瘦等。糖尿病的慢性并发症会累及全身,引发大血管病变,严重影响病人的生活质量。如果急性并发症处理不及时可危及生命健康。糖尿病多发的并发症有糖尿病坏足病、糖尿病酮症酸中毒、糖尿病视网膜病变以及糖尿病肾病等。糖尿病很难根治,但如果控制好血糖,可有效延缓疾病的进展。监测血糖是控制好血糖水平的重要环节,但临床有很多误区,不利于血糖的监测,下面我们一起来了解下糖尿病患者血糖监测你该注意哪些?

一、血糖监测的常见误区

1、偶尔测量血糖:很多糖尿病患者在使用药物治疗时,对血糖监测不上心,一周到医院检查一次血糖,甚至更长时间一个月才检查一次,而且很多都只是检查空腹血糖,依据此来调整药物的使用。其实仅凭偶尔测量空腹血糖是不可靠的,即使空腹血糖正常也不能断定血糖就完全达标。

影响血糖水平波动的因素有很多,比如饮食不健康、运动、情绪变化以及睡眠质量和用药等,都会对血糖造成很大改变。所以仅凭一次空腹血糖检查就断定血糖控制水平,是不准确的。对于血糖控制情况的衡量,需结合空腹血糖变化、餐后血糖变化以及糖化血红蛋白变化等。

2、觉得身体各方面较好就不监测血糖:很多糖尿病患者感觉自己身体没什么问题了,就不再定期到医院检查与复诊。这种自以为良好有两种可能,一是血糖恰巧控制在健康数值,二是一种假象的自我感觉不错,血糖要比正常值稍高一些,病人无任何不适反应,但这时身体可能正在发生着细微的变化,细胞和血管都受到了损伤。所以,自我感觉并不准确的,不要抱有侥幸心理,要认真监测血糖。

3、不检测糖化血红蛋白:很多糖尿病患者觉得我测了空腹血糖就足够了,还花钱去测糖化血红蛋白做什么。其实糖化血红蛋白是反应在3个月内血糖整体控制情况。有研究证实,在糖化血红蛋白检测时降低1%就会大大降低各并发症的发生。所以糖化血红蛋白是糖尿病监测的金标准,对于糖尿病病情评估是不可缺少的一部分。

4、只关注餐前血糖,却不测餐后血糖:很多糖尿病患者测量血糖时只关注餐前血糖,而对于餐后变化情况却漠不关心,其实这样对血糖的监测效果也是不准确的。

2型糖尿病患者多是在餐后血糖升高很多,这也是引发大血管疾病的重要危险因素,与空腹血糖相比,餐后高血糖更会增加病人的死亡率。如果血糖控制不理想,那么积极降低餐后血糖数值,对疾病的治疗有重大意义。所以,血糖监测既要测量餐前血糖,更要测量餐后血糖。

餐后血糖高会引发很多严重疾病,比如心血管疾病、肾脏疾病、视网膜病变以及病人认知功能损害,甚至还会增加患肿瘤的风险。所

以,更有效控制餐后血糖变化,这也是选择胰岛素治疗要重点考虑的一个因素。

二、全面有效监测血糖注意以下几点

1、瞬时血糖:常用的监测时间点是空腹血糖、午餐前和晚餐前血糖、餐后2小时血糖还有每晚睡前血糖,这些是病人在家做的监测,要注意测量时间和测量的频率。

餐前血糖:病人血糖很高或者可能存在低血糖的风险时需要测量,老年人和血糖控制情况较理想的人也要测量。

餐后两小时血糖:空腹血糖几乎正常,糖化血红蛋白却没有达到理想指标的糖尿病患者,要积极掌握饮食与运动对糖尿病的影响。

睡前血糖:使用胰岛素治疗的糖尿病患者,尤其是晚餐前需要注射胰岛素的病人。

必要时也要对夜间血糖进行测量,当病人胰岛素治疗接近达标,但空腹血糖却依然很高,或者糖尿病患者可能存在夜间低血糖时,要做好夜间血糖监测。

此外,如果发生低血糖症状,也要及时监测血糖变化,在剧烈运动前后也要做好血糖监测。

总结来说血糖监测的时间点就是三餐前后在加上睡前,一共七次。

对于血糖监测的频率要取决于病人治疗的方式和目标,如果疾病控制效果很差或者已经发展到危重情况,那么每天应监测血糖4-7次,待病情稳定,血糖得到有效控制为止。如果通过饮食和运动调理或是口服降糖药,血糖得到有效控制的病人,可每周选择两天或是三天进行血糖监测。

要清楚记录好自己监测血糖变化值,建立一个糖尿病管理日记,每次就诊时带着日记,更有助于医生掌握疾病。

2、不仅要做好瞬时检测,更要重视糖化血红蛋白监测,糖化血红蛋白是反应近3个月内血糖变化的平均水平,在初期治疗中要保证2-3个月做一次糖化血红蛋白,血糖得到有效控制后,可改为3-6个月进行一次糖化血红蛋白监测。

3、动态血糖监测,连续不断的监测皮下组织间液葡萄糖浓度,在24小时内能够获得288个有效的血糖数据值,大概每间隔5分钟就会自动测量一些血糖变化,若连续不断监测72小时,可获得864个有效的血糖变化值,绘制一个血糖图谱,在进行动态监测的同时,记录好饮食变化、运动变化和用药变化等,可为医生制定有效治疗方案提供充足的血糖信息。

糖尿病患者在监测血糖过程中,不能轻视任何一个问题,要严格遵医嘱执行和记录好血糖监测中的变化,同时自己也要注意养成良好的生活习惯,健康合理的安排饮食,多清淡少油腻,适当安排合适的运动项目,重要的遵医嘱用药,不可随意换药,更不可擅自停药。