执行主编：刘琳佳 责任编辑：李由 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

# 血糖忽高忽低 隐患悄悄堆积

明天是世界糖尿病日，今年的主题是“早发现，早行动”。该主题由国际糖尿病联盟确立，旨在倡导全社会重视糖尿病早期筛查与干预。72岁的赵玉兰是一名普通的糖尿病患者，她的故事给我们敲响了一记警钟。




72岁的赵玉兰患糖尿病十一年。她把降糖药当成了一味“救急药”：吃多了、喝甜了、觉得口干舌燥，就补上一片；哪天胃口不好，或者自觉身上没劲、血糖肯定不高，就干脆停药了。血糖仪用了不到两个月就压在抽屉底下。她认定一件事：只要没晕、没住院，糖尿病就还算轻的。

赵玉兰确诊糖尿病时空腹血糖九点多。头几年，赵玉兰确实没什么感觉，于是吃药变得随性，孙子过生日她吃了两块蛋糕，她就多加半片药；最近吃得清淡，她索性停药两天，说让“胃歇一歇”。至于测血糖，她的做法是“有感觉才测”，头晕、心慌、出虚汗的时候扎一下手指，看着是个还算过得去的数字，就放心了。

前几年，她觉得脚底发麻，像踩着棉花，晚上脱袜子时小腿一阵一阵发凉；看东西也越来越模糊，换了两副老花镜都不顶用。她原以为是上了年纪的正常衰退，去医院查了眼底和神经传导，医生告诉她，这些是长期血糖不稳留下的后遗症。她的糖化血红蛋白查出来接近百分之九。医生说：血糖不怕某一天高，怕的是长年累月忽高忽低，等到眼睛、肾、脚上出了问题，往往就晚了。

回来之后，赵玉兰改了做法。她把药盒整理出来，分早晚两格，摆在饭桌正中间，她的原则变成“药跟着饭走，不跟着感觉走”。药什么时候减、什么时候加，全听医生的，自己不再自作主张。她还学会了记录，一个小本子，早上空腹一次、晚饭后两小时一次，一周挑两三天记，数字不好看也照实写，复查时整本带给医生。

她把白米粥换成杂粮饭，一碗白米饭减到七分满，先吃菜、再吃肉、最后吃饭；早上不再喝那种熬得稠稠的甜粥，改成鸡蛋加一小把青菜；水果不再当零食吃，放在两餐之间，一次半个苹果或几颗草莓。她发现，光是调整吃饭的顺序和分量，血糖就稳了不少。

她原本最不爱动，说膝盖疼。医生给她支了招：吃完饭歇半小时，绕着小区慢走二十分钟，走不动就分两次。她照着做，风雨天就在家里扶着椅背原地踏步。肌肉练起来，人就不那么乏了。她把鞋换成了宽头、软底、鞋内衬没有硬接缝的，每天洗完脚都要翻过来看一遍脚底有没有破皮、变色。糖尿病老人的脚，最怕小口子拖成大麻烦。

几年下来，她的糖化血红蛋白稳在百分之七上下，麻木没有继续加重，眼底也没再恶化。她把那台压在抽屉里的血糖仪换上了新电池，每天早上六点半坐在桌边测一次，测完记进本子。她说自己不是“治好了糖尿病”，而是学会了跟它长期相处。

糖尿病最怕的不是药不够好，而是有人凭感觉吃药、凭感觉停药。对六十岁以上的老人来说，管糖这件事，靠的不是一时狠劲，而是每天饭桌上少那么两口、饭后多走那么几步、药盒里那片药按时吃。

## 糖友警惕胰腺癌

糖尿病和胰腺癌之间有着密不可分的关系。

患者体内的血糖逐渐升高，就会导致胰腺部位受到刺激。时间久了，胰腺就会发生癌变，进而就会出现胰腺癌。当患上胰腺癌以后，胰腺调节血糖的功能就会受到阻碍，所以胰岛素抵抗的生成也会受到阻碍，这时患者就会出现类似于糖尿病的症状。

糖尿病患者得胰腺癌的几率大。由于胰腺的特殊部位，所以在早期的时候，我们不会发现一些明显的症状，所以有很多患者在确诊的时候，就已经是胰腺癌晚期了。

糖友如果出现腹痛、黄疸、食欲下降、体重下降、血糖波动，就要小心被胰腺癌“盯上”。胰腺癌早期时，很多患者都会出现腹痛的现象。这种疼痛主要是集中在上腹部，给人的感觉就是隐隐作痛，在夜晚时疼痛会比较明显。糖友若是突然出现食欲下降、不思饮食等表现，可能是由于胰腺癌引起的。如果经过一段时间的降糖治疗，但是血糖仍然没有得到有效的控制，而且波动幅度还是很明显，就要警惕是不是胰腺癌。

# 糖友冬天少做7件事

“夏天血糖挺稳，天一降温就控不住，是不是药失效了？”冬季，诊室里常有糖友这样问。其实并非药效变差，寒冷会激活人体应激机制，再加上一些过冬旧习惯，很容易打乱血糖节奏，下面这七件事，天冷尽量少做。

**晨练别太早** 清晨气温低，寒冷刺激会升高升糖激素，空腹锻炼风险更高。建议把锻炼改到上午九点后或是午后气温暖和的时候。出门前先测血糖，低于5.6mmol/L要少量加餐，高于16.7mmol/L就暂停运动；以快走为宜，微微发热即可，不必大汗淋漓。

**切忌暖宝宝贴脚** 长期高血糖会损伤足部神经，糖友对冷热痛感变迟钝，很容易低温烫伤。烫伤后的伤口不易愈合，小小水泡可能发展成糖尿病足。取暖优先提升室温；泡脚水温控制在37℃左右，时长不超十分钟，洗完擦干趾缝，涂上润肤霜。泡完脚还要仔细看一遍双脚，脚趾缝、脚底、脚跟都别漏掉，看看有没有红肿、破皮、水泡、颜色发暗。视力不好的老人可以借助镜子。

**别等口渴才喝水** 天冷出汗变少，口渴感减弱，很多人饮水不足，容易造成血液黏稠。糖友不用刻意猛灌，手边常备温水，分次小口饮用；合并肾病、遵医嘱限水的人群除外。

**别大吃大喝** 热浓汤、白粥、糖炒栗子升糖快、油脂高，很容易拉高餐后血糖。糖友应吃肉适量，多搭配蔬菜，主食换成杂粮杂豆，喝清淡的番茄豆腐汤、冬瓜虾皮汤，少喝浓白高脂的老火浓汤。

**别放任血糖变高** 不能觉得天冷血糖偏高就放任不管。低温会让血糖更容易上升，但不等于偏高是正常现象。血糖持续异常、足部破溃、胸闷头晕，要及时就医。入秋后增加监测频次，坚持复查糖化血红蛋白，不要因天冷拖延。

**穿鞋别凑合** 不要穿太紧太薄的鞋袜。糖友足部供血偏弱，挤脚、内衬粗糙的鞋子极易磨破皮肤。穿鞋前记得摸一摸里面有无硬物，选浅色、接缝平整的棉袜，方便及时发现渗血破损。脚冷可以穿宽松棉袜入睡；电热毯提前预热，上床后及时关闭。

**降糖药别放阳台** 很多人误以为胰岛素只怕热不怕冷，反复冻融同样会破坏药效。药品应放在避光干燥的室内，别放阳台，外出携带胰岛素，不要把胰岛素留在车内过夜。 本报记者 李由