

没有不舒服,血糖高点也没事儿吗?

如何判断自己是否患糖尿病?

临床上常用的血糖检测指标有空腹血糖、餐后2小时血糖、葡萄糖负荷后2小时血糖、糖化血红蛋白。

空腹血糖:隔夜空腹(禁食8-10小时)次日早晨测的血糖值。餐后2小时血糖:从进食的第一口开始计时到餐后2小时进行的血糖测定值。葡萄糖负荷后2小时血糖:空腹口服75g无水葡萄糖溶液2小时测定的血糖值,需要通过口服葡萄糖耐量试验(OGTT)进行检测。糖化血红蛋白:反映采血前2-3个月平均血糖水平的指标,是目前为止评估血糖控制水平的“金标准”。

正常成人(孕妇除外)的血糖范围:空腹血糖3.9-6.1mmol/L,餐后2小时血糖4.4-7.8mmol/L。

从血糖正常到糖尿病发生有一个过渡阶段,称为糖尿病前期。糖尿病前期不仅预示可能会发生糖尿病,还提示未来心脑血管疾病的患病风险会大大增加。

糖尿病起病较隐匿,不易被察觉,大部分患者的血糖升高,不会引起明显不适。如果只检测空腹血糖的话,部分空腹血糖正常但其他血糖指标异常的人群可能不会被及时发现,还有部分患者,虽已出现空腹血糖受损但无不适症状,所以并没有在意。

如果想知道自己是否进展为糖尿病,需要通过OGTT进行检测。

根据血糖数值再加上专科医师的临床判断,糖尿病可以得到及时有效的诊断和管理。一旦确诊

糖尿病,需及时到内分泌科就诊并接受糖尿病教育、饮食、运动、血糖监测、药物等多方面专业的指导。

糖友如何知晓自己的血糖水平?

糖友们平时可在家自测末梢空腹血糖和餐后2小时血糖。使用胰岛素治疗的糖友,更应自行规律监测血糖,警惕低血糖和高血糖的发生。

若想了解自己血糖的平均水平,还可前往医疗机构检测糖化血红蛋白。建议血糖稳定且达标的糖友,每半年检测一次;血糖不稳定、未达标或进行胰岛素强化治疗的糖友,每3个月检测一次。

糖友还可以通过持续葡萄糖监测,更连续、全程、可靠地监测血糖水平的波动,尤其适用于每天多次注射或持续皮下注射胰岛素的糖友。

糖友的血糖水平应控制到多少?

血糖管理在糖尿病管理中意义重大,良好的血糖控制会为糖友带来许多远期获益。国内外共识均推荐,一般成人糖友(孕妇除外)空腹血糖控制目标为4.4-7.0mmol/L,非空腹血糖目标为<10.0mmol/L,糖化血红蛋白<7%。

血糖的控制目标应遵循个体化原则,根据糖友的年龄、病程、健康状况、药物不良反应风险等因素实施分层管理,杜绝“一刀切”。

控制目标设定的主要影响因素

素

对于年龄较轻、病程较短、预期寿命较长、无并发症、未合并心血管疾病的糖友,若无低血糖或其他不良反应,可采取更严格的血糖控制目标,甚至尽量接近正常水平。

而对于年龄较大、病程较长、有严重低血糖史、预期寿命较短、甚至已出现显著的微血管或大血管并发症或严重合并症的糖友,可采取相对宽松的糖化血红蛋白控制目标,尽量避免出现低血糖(<3.9mmol/L)。

针对不同年龄段的老年人,可初步分层管理:

70岁,糖化血糖蛋白控制在

7%;

80岁,糖化血糖蛋白控制在

8%;

90岁,糖化血糖蛋白控制在

9%。

需专科医师根据老年糖友病情给予指导意见,警惕血糖过高或过低。

随着病程进展,如果血糖管理不佳,可能会出现心脑血管、肾脏、眼睛等相关慢性并发症,血糖也会更加难以控制,治疗的风险和负担也会增加。

因此,根据糖友的综合情况,及时调整血糖控制目标至关重要。糖友的家人,更需要鼓励糖友不气馁,即便血糖短期未能达标,也并不代表治疗失败,只要控制指标有所改善,对糖友都是有益的。

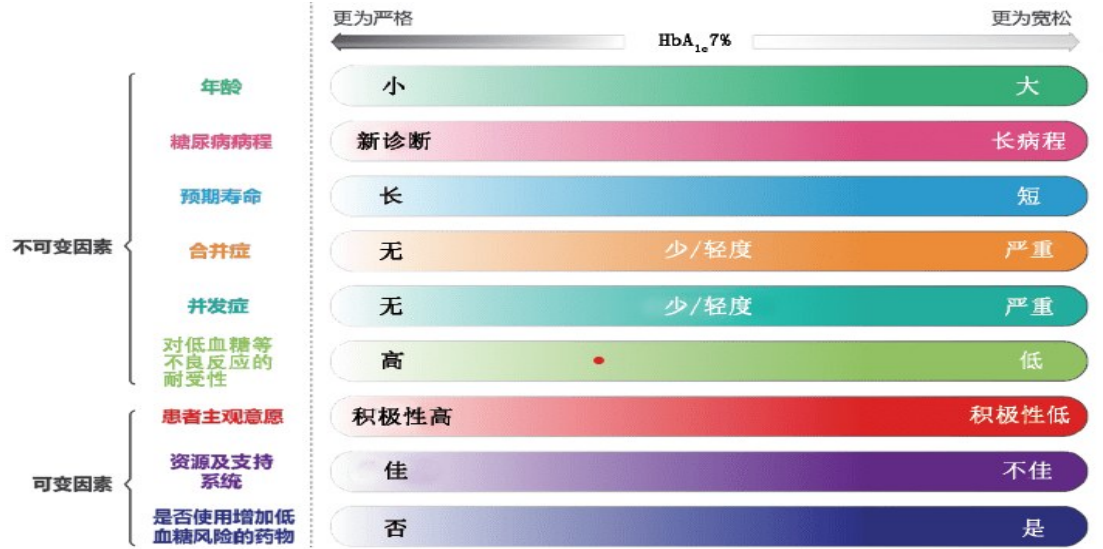
除了控制血糖水平,还应注意什么?

许多糖友合并高血压、高血脂、肥胖等其他代谢问题,大大增加了罹患心血管、脑血管、肾脏等疾病的风险。

因此,科学、合理的糖尿病治疗策略应该是综合性的,包括血糖、血压、血脂和体重的综合管理。

血压、血脂和体重管理综合控制目标也应遵循个体化原则,即根据糖友的年龄、病程、预期寿命、并发症或合并症严重程度等进行综合考虑。

对于儿童、孕妇、住院和病情危重的糖友等特殊人群,血糖控制标准需由专科医师根据病情予以指导。



2023年第一场像样的雪后,我们重点防范这几种骨折

门诊中有这样一些骨折患者,跌倒后自我感觉良好,但过几天发现受伤部位越来越疼,到医院检查后被确诊为骨折。

跌倒后要遵循RICE原则

制动(Rest) 跌倒后要保持原来的姿势,尝试轻轻活动几下撞击到的部位,如无大碍可缓慢起身。

冰敷(Ice) 将冰袋敷在受伤的部位。最好用塑料袋装好冰水混合物进行冰敷,切不可直接用冰块敷在患处。一次的冰敷时间约15~

20分钟,通常冰到患处有麻木感就可以停止,休息约1~2小时再冰敷。

加压(Compression) 可借助绷带、毛巾、纱布等轻轻挤压、包扎患部,以控制其过度活动。很多人受伤后会立即揉活血化瘀的药物,事实上这种做法反而会加重伤痛和肿胀,一般受伤后72小时才可使用上述药物。

抬高(Elevation) 为了促进静脉回流,达到减少出血和肿胀的目的,会将患肢抬高,例如将手臂悬挂在胸前,或者小腿下垫枕头等。

跌倒后八成是这几种骨折

桡骨远端骨折。人体失去平衡后会本能地用手去撑地面,这就导致手腕处的桡骨骨折最易发生,占骨科急诊的17%。虽然桡骨远端骨折一般为轻伤,但如果没有得到及时治疗,也会带来轻则运动功能障碍,重则合并关节、神经损害等问题。

肱骨近端骨折。跌倒时手部或肘部着地,力量经过上臂或肘关节向上传导,以及侧翻跌倒、上臂着地等,都可能导致肱骨近端骨

折。据统计,80%~87%老人的肱骨近端骨折是由平地跌倒造成的,若治疗不当,可能残留肩、肘关节活动障碍。

髌骨骨折。侧翻跌倒,将支撑点放在骨盆和大腿外侧时,就易导致髌骨骨折。它多发于70岁以上的老年人,髌骨骨折常被称为“人生最后一次骨折”,与其直接相关的一年死亡率达20%,存活下来的老人有大约一半丧失了活动能力,只能卧床。

脊椎压缩性骨折。如果垂直跌坐到地上,支撑点落在臀部,纵

向的超负荷力量很容易导致脊椎压缩性骨折。它会使患者感觉背部疼痛,如果没有及时诊治,严重时患者会出现驼背或压迫脊髓神经等相关症状,甚至可能导致患者瘫痪或死亡。

肋骨骨折。上台阶时跌倒,就可能使受力点集中在胸廓位置,从而容易发生肋骨骨折。较轻的病情为“折而不断”,这类患者往往会伴随呼吸、咳嗽以及上肢用力时感觉疼痛等;如果跌倒时受力很大,就可能导致骨折片向内移位,易刺伤肺脏,造成气胸、血胸。

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备