

糖尿病也会低血糖吗？

糖尿病居然也会低血糖，你知道吗？看到这个标题是不是很多人会觉得不可能，因为在大多数人的认知里，糖尿病就是血糖高，然后需要运动、饮食、药物来控制血糖变高，而且大部分的糖尿病患者会特别注意避开高糖食物，那为什么糖尿病患者会出现低血糖呢？

引发糖尿病患者低血糖的因素

在糖尿病患者降血糖的过程中，就可能出现超出正常范围的低血糖，于是引发严重低血糖反应，当然每个人发生低血糖的因素不一样，具体有以下因素。

1. 当非糖尿病患者血糖 < 2.8mmol/L，糖尿病病人血糖 < 3.9mmol/L 为低血糖。
2. 患者口服降糖药使用不当或过量，胰岛素使用不当或过量都会造成低血糖，患者今日食欲不佳，但没有及时减少降糖药量从而导致低血糖。
3. 还有降糖药物联合应用时也会造成低血糖，如胰岛素和磺胺类、非磺胺类药物同时使用时会导致严重低血糖。
4. 还有部分因素是与药物无关，过量运动会致机体糖分补充不足，情绪不稳或骤变，或者过量饮酒，尤其是空腹饮酒时。而妊娠糖尿病患者分娩结束后，及在哺乳进行时会致低血糖。

发生低血糖若不及时处理，将会危及生命，低血糖会导致脑细胞损伤，可导致痴呆，甚至死亡。也会影响心脏功能，出现心绞痛，或发生急性心肌梗死。而发生低血糖时也会造成各种意外，如跌倒等。

低血糖



发生低血糖时也会造成各种意外，如跌倒等。

低血糖的表现

低血糖的表现为出汗、颤抖、心悸、心率加快、紧张焦虑、软弱无力、面色苍白、收缩压轻度增高、饥饿感、肢体震颤等。

也可出现功能障碍，表现为：精神不振、头昏、视物不清、思维迟钝、步态不稳、昏迷，甚至成为植物人。当低血糖发作频繁时，持续时间越长，脑功能障碍越严重。这个时候患者未能察觉自主神经警告症状，之后会进入昏迷或惊厥，从而延误诊治，后果严重，甚至危及生命。

糖尿病患者如何预防低血糖？

预防低血糖，日常的血糖监测是非常必要的，可以通过血糖的监测来了解患者疾病的进展情况，合理使用胰岛素和口服降糖药，根据病情及时调整药物剂量，或者询问医生。学会胰岛素正确的注射技术，定期轮流更换注射部位，防止产生皮下硬结，影响胰岛素吸收。

同时运动可使糖尿病病人血糖降低，提高胰岛素的敏感性，改善精神面貌等。但是对于糖尿病病人来说，我们主张中、轻度的运动方式。剧烈运动可致低血糖发生，因此剧烈运动或体力活动增加时应及时加餐或酌情减少胰岛素用量。

建议每个糖尿病患者外出时应随身带两样东西：一是食物，如糖果、饼干等，以备发生低血糖时急用，及时纠正低血糖，避免导致严重低血糖；二是急救卡片（注明姓名、诊断、电话、用药等），它提供了糖尿病急救有关的重要信息，使发生严重低血糖时能在最短时间得到诊断和治疗。

综上所述，严重的低血糖会导致患者昏迷、休克以致危及生命，所以在我们日常生活中要多加注意和管理，避免出现严重问题。文 / 邓文倩

血尿——来自泌尿系统的警报

什么是血尿？尿液中含有血液即称作血尿，根据血液成分含量多寡可分为镜下血尿及肉眼血尿。镜下血尿为离心沉淀尿中每高倍镜视野 ≥ 3 个红细胞。通常每升尿液中有 1mL 血液时即肉眼可见，尿呈红色或呈洗肉水样。

出现血尿要重视。血尿是泌尿外科最常见的症状之一，可能和很多疾病相关。小到泌尿系感染：前列腺炎增生，大到泌尿系外伤；结石和肿瘤。血尿的出现，不能提示某种特定疾病，需要相关的医学检查才能确诊。而尽早检查、确诊，才有可能尽早治疗、康复。如出现血尿的同时还伴有以下临床症状，则是在提醒您可能患上了某种疾病。

1. 伴随腰痛及发热
推测病因：泌尿系统结石。
结石的典型症状是血尿伴随突

然出现腰部剧烈疼痛。疼痛难以忍受，会出现大汗淋漓、面色改变的症状。肾脏结石如果掉入输尿管，除引起疼痛、血尿以外，还可引起肾盂积水。若出现高热、寒战，很有可能并发感染，严重者可能感染性休克。

2. 伴随尿频尿急
推测病因：膀胱炎、尿路感染。
排尿时感到火辣辣的疼痛，快结束时疼痛更明显，出血常出现在排尿终末段或全程。单纯膀胱炎往往不发热或出现低热，如果出现高烧很有可能出现了肾盂肾炎，甚至继发感染性休克。女性因为尿道短且直，更容易逆行感染，引起膀胱炎。

3. 悄无声息的血尿
推测病因：膀胱癌
膀胱癌好发于中老年人，这一

疾病的特点为血尿大多不伴随疼痛，但反复出现，初期间隔时间较久，随后越来越频繁。

对于悄无声息的无痛血尿，很多人并不在意，但泌尿系统的恶性肿瘤起初并没有完全的症状，间断、无痛性血尿往往是最早期发出的危险报警。

发现血尿该怎么办？

首先不要慌张，这是身体发给我们预警信号，提醒我们需要及时就医。然后观察，血尿是什么时候出现的（排尿开始、结束，还是整个排尿过程中），血尿的颜色，自己是否有其他异常（尿频、尿急、腰痛、腹痛等），血尿里有没有其他东西（血块、血丝等），这些细节都会帮助医生了解病情，选择必要的检查和治疗。

文 / 胡亚秋

便秘的调理

便秘是现代疾病，由于人们的工作压力不断增大，越来越多的人出现了便秘问题。压力大，人们的大脑就会兴奋，出现大便秘结，若不及时治疗，对患者的伤害是非常大的，还会引发很多其他疾病发作，那么，便秘引发的并发症有什么？

便秘引发的并发症：

结肠癌：结肠癌是便秘的常见病发展，一般来说，长期便秘，身体有很多废弃物难以及时排泄出去，就会形成很多的宿便，产生很多的毒素，甚至是一些致癌物质。

粪石症：粪石症也是便秘引发的并发症之一，粪便或粪便中的异物，如果核、瓜子皮等，在消化道内滞留过久，被钙化而形成球状坚硬的粪块，称为粪石症。常见

于慢性便秘，巨结肠症、下部结肠肿瘤、乙状结肠狭窄也可发生。

诱发心、脑血管疾病发作；便秘还会引发很多疾病，临床上关于便秘而用力增加腹压，屏气使劲排便造成的心、脑血管疾病发作有逐年增多趋势，如诱发心绞痛，心肌梗塞发作，脑出血，中风猝死等。

常见的便秘预防方式：

1. 多喝水：喝水是预防便秘的主要方法之一，很多便秘患者就是饮水量不足，肠道内食物残渣的水分不断被吸收，因而引发大肠蠕动变慢，一起床补充水分确实有消除便秘的效果。
2. 养成良好的生活习惯：养成良好的排便习惯是常见的预防便秘的方式，大家最好养成每日定时排便的习惯，形成条件反射，建立良

好的排便规律。有便意时不要忽视，及时排便。排便的环境和姿势尽量方便，免得抑制便意、破坏排便习惯。

3. 调整饮食结构：调节饮食和生活习惯是预防便秘的重要措施，合理的膳食很重要，含纤维多的食物能够帮助通便，膳食纤维能够促进肠蠕动，不溶性的膳食纤维吸水力和溶胀性很高，不容易被消化和耗竭，能够机械地刺激肠壁。

4. 坚持按摩腹部：坚持按摩腹部也是防治便秘的好方法，每天坚持按摩腹部 2-3 次。可以在早上先做腹式呼吸后再按摩，而晚上先按摩后再做腹式呼吸，仰卧、坐姿都可以，力度适中，每次不少于 30-50 圈。

文 / 郁斌

了解听神经瘤

什么是听神经瘤？

听神经瘤是指起源于听神经鞘的肿瘤，为良性肿瘤，确切的称谓应是听神经鞘瘤，多见于成年人。高峰在 30 ~ 50 岁，20 岁以下者少见。治疗上，目前暂无有效药物，主要以手术治疗为主，也可行放射治疗。若有听神经瘤家族史者，建议做好遗传咨询，降低后代的发病率。

诱发原因有什么？

1. 不良的生活习惯：抽烟饮酒等，长期熬夜。
2. 生活压力过大：长期处于压力过大的状态下，自己不会调节。

3. 情绪不良：长期焦虑抑郁等不良状态会影响患者。

典型症状有哪些？

进行性听力减退和耳鸣，少数以突聋为首发症状，约 10% 以眩晕为首发症状，因前庭功能代偿而眩晕逐渐消失。

较早出现三叉神经受损，同侧面面部麻木、角膜反射减弱或消失。

头晕、走路不稳，较晚期出现头痛、面瘫、多颅神经受损及小脑功能障碍。

晚期可出现颅高压症状及脑干受压症状。

日常需要注意什么？

患有此类疾病的患者需要保持良好的心情，不要过分紧张；患者在生活中注意休息，不要过度劳累。术后建议高热量、高蛋白、高维生素饮食，还要多食用新鲜的蔬菜或果汁。为了避免伤口的感染，一般术后 1 个月以后再洗头。

预防措施有哪些？

保持健康的生活习惯，注意劳逸结合，不要熬夜。心情开朗，出现负面情绪时及时调整。积极参加体育运动，增强体质，可以每天慢跑 10-15 分钟，对预防听神经瘤有很大好处。

文 / 朱雯