

这些细节不注意

血糖测了也不准

韩叔是一位患糖尿病已有十余年的糖友，对于测血糖驾轻就熟。最近，韩叔所在的社区举办了一场糖尿病讲座，并邀请现场的观众比赛测血糖，看谁做得最好。韩叔非常自信地报名了，但是现场却被告知测血糖仍然存在瑕疵。原来，韩叔测血糖时，喜欢用力挤血，而这一动作会影响血糖数值。其实，测血糖有很多细节需要注意，稍不注意，测出的血糖值就不准。那么，到底有哪些注意事项呢？为此，记者采访了中山大学孙逸仙纪念医院内分泌科副主任医师王川。

“装备”要到位

测血糖，首先要有“装备”，即血糖仪和试纸。王川表示，想要血糖测得准，首先“装备”要到位，即要有正规厂家生产的血糖仪，以及与血糖仪配套的试纸。目前，血糖仪购买方便，且种类多样、品牌繁多，曾有一位糖友就贪图方便，在某平台网购了血糖仪，测血糖偏高，于是他加服了一粒口服降糖药，但是却引发了低血糖，被送进了医院。原来，该血糖仪属于三无产品，并不能精准地测血糖，该患者血糖正常，因加药导致了低血糖。此外，需要注意的是，血糖仪也有生存期，需定期校准，

一旦无法校准需及时更换。

王川提醒，试纸不配套、保存不当、过期等同样也会影响血糖值的准确性，所以糖友不仅要关注血糖仪，试纸同样重要。

酒精消毒要等待

在扎手指前，通常都需要对手指进行消毒，最常用的就是酒精。有不少糖友在使用酒精后没有等其干透就扎手指，此时测出的血糖其实是偏低的。如长此以往，血糖值被低估，很容易增加糖尿病并发症发生的风险。

王川提醒，用酒精消毒一定要等酒精干透后再测血糖。虽然待酒精干透后，对于血糖值不会产生影响，但还是建议最好能够将第一滴血抹掉，用第二滴血测。

血滴太小不能挤

很多糖友因为怕疼、天气冷导致末梢循环不佳或其他原因，扎完手指后，血滴不够大，无法完成血糖监测。此时，不少糖友会如案例中的韩叔一般用力按压手指两侧，将血挤出来。但王川表示，在挤血的同时，组织间液也会被挤出，融入血中，此时测出的血糖值会偏低，从而影响糖友对



图片来自网络

血糖情况的判断。

王川建议，如因为怕疼，糖友在扎手指时可以尽量扎手指指腹的两侧，手指边缘部位相对于中心部位神经分布更少，痛觉也不会那么明显。而在天气较冷的时节，糖友也可以先用温水泡一泡手，改善血液循环，再测血糖。此外，在扎手指前，可以先轻轻揉一揉手指，使之变红充血，此时再扎手指会更容易出血。

测空腹血糖不能吃夜宵

空腹血糖和餐后血糖是糖友

最常监测的血糖值，其中空腹血糖是指晨起后、进食前所测的血糖值。有不少糖友以为只要是早上起来后测的血糖就是空腹血糖，但事实并非如此。王川表示，空腹血糖必须满足以下条件：1、空腹8~10小时；2、晚上10点以后不进食；3、晨起后没有进食任何热量（饮用白开水不影响空腹血糖）。

王川指出，如果糖友晚餐吃得较晚，晚上10点以后还有进食，或10点后吃了夜宵，那么，晨起所测血糖就不能作为空腹血糖，只能看作是随机血糖。

糖友喝水大有讲究

天气干燥的季节，空气中的湿度非常低，人体内的水分会更快地被带走，很容易导致人体缺水。对于健康人群而言，身体缺水顶多是感到口渴，但是对于糖尿病人群来说，缺水就意味着血液黏稠度增高了，同时会增加微血管并发症的发生风险，所以在干燥的时节，糖友一定要记住多喝水。而糖友喝水其实也有很多讲究。

下午三点是最佳饮水时间

糖友喝水，首先在时间上非常有讲究。对于喝水，民间有很多的说法，其中“晨起先喝一杯水”的说法得到了广泛认同，但是对于糖尿病患者而言，这一说法却并不适合。因为晨起后空腹饮水会冲淡胃酸，对于脾胃虚寒的人而言，如此做只会损伤脾胃。广东省中医院芳村分院内分泌科主任医师刘振杰提醒，早晨可以适量饮水，但是一定不能空腹饮水。

那么，什么时候是喝水的最佳时机呢？刘振杰表示，下午三

点左右正是足太阳膀胱经开始主令，此时饮水最佳。从中医角度分析，饮水过多、过快都会产生水邪，甚至导致病理变化，而在下午三点左右喝水，因膀胱经主时，功能较为活跃，即使大量饮水，也能够将水及时排出体外，不会影响睡眠。在其他时候，如上午或晚上，可适量饮水，但一次性不宜过多。

茶水补水还助控糖

除了白开水外，糖友还可以适当饮茶。刘振杰表示，糖尿病患者是可以喝茶的，且茶叶对于降糖也有一定帮助。同时，由于饮茶需要慢慢品味，可有效避免一次性饮用大量水，所以对糖友来说，通过饮茶来补水是不错的选择。

需要注意的是，茶有绿茶和红茶之分，绿茶性偏凉，对于体质偏热性的糖友较为适合，此类人平时多口干、饮水多、小便赤黄量少等。而对于体质偏寒或脾胃虚寒的人群而言，则更为推荐饮红茶，如普洱等。

控糖不佳更易得阴道炎

今年50岁的糖友陈女士正处于更年期，近来得了霉菌性阴道炎。陈女士百思不得其解，自己那么注重干净，怎么会得阴道炎？而且经过阴道栓剂和抗霉菌药物治疗之后，炎症依旧反复。询问了陈女士的病史后，医生表示，由于她的糖尿病没控制好，才导致阴道炎反复。究其原因，竟是陈女士在聚会时多吃了点甜品。那么，为何血糖升高会导致糖友阴道炎呢？

糖尿病容易引发阴道炎

霉菌性阴道炎是常见妇科“小毛病”，却会带来大问题。白带增多、异味会给患者带来明显不适；外阴和阴道内的瘙痒、灼热感，有时甚至会让患者坐卧不安。可是很多人却不知道，糖友更容易患上阴道炎。

广东省第二中医院妇科主任中医师陈小平表示，女性糖尿病患者易罹患阴道炎，是因为阴道上皮细胞内的糖元超过了正常水平，使阴道酸度增加，这有利于念珠菌繁殖，从而罹患霉菌性阴道炎。另外，糖尿病患者免疫能力低下，抵抗力差，得了感染性疾病后不容易好，较长时间用广谱抗生素，这

又会改变阴道内微生物之间的相互抑制关系，也容易诱发霉菌性阴道炎。尤其感染发生很急的时候，因为阴道炎的病原体需要消耗糖分，会导致血糖进一步受到影响、应激性飙升得更高并且血糖波动很大。

糖友治疗阴道炎要先控糖

由于女性糖友出现霉菌性阴道炎与自身的糖代谢紊乱有关，因此，在治疗霉菌性阴道炎的同时，必须控制好血糖。陈小平介绍，治疗阴道炎，一般提倡局部用药，如阴道栓剂。但对于女糖友阴道炎反复发作，可以在局部用药的基础上，适当增加口服药。同时要遵照疗程进行治疗，不能“见好就收”。连续3周的阴道分泌物检查为阴性，才算是治愈。

最后，女糖友在患霉菌性阴道炎期间应遵循以下护理：1.内裤在清洗之后最好用开水烫10分钟左右，充分杀灭霉菌。2.少穿紧身牛仔裤，尽量选择宽松且面料透气的裤子，保持私处干爽。3.保持作息正常，注意休息，避免熬夜。4.注意个人卫生，避免使用卫生护垫，避免阴部长期处于闷热潮湿状态引发阴道炎。