

糖尿病与甲亢 一对“难兄难弟”

在人体这座繁忙的都市里,各种激素如同快递员,传递着调节身体机能的重要信息。然而,当这些快递员出现混乱时,我们的身体就会出现各种状况。今天,我们就来聊聊两位“难兄难弟”——糖尿病和甲亢。

糖尿病:甜蜜的烦恼

首先,让我们来认识下糖尿病。糖尿病,顾名思义,似乎与糖有关。但其实,它真正的问题在于身体对糖的处理能力。当身体无法有效利用或产生足够的胰岛素(一种调节血糖的激素)时,血糖水平就会升高,从而引发一系列健康问题。糖尿病的典型症状包括多尿、口渴、体重下降等。

甲亢:代谢的加速器

甲亢,全称甲状腺功能亢进症,是由于甲状腺分泌过多甲状腺激素引起的。这种激素在人体中扮演着调节新陈代谢的重要角色。当分泌过多时,它会加速身体的代谢过程,导致心跳过

速、失眠、体重下降等症状。

当糖尿病遇上甲亢

当糖尿病遇上甲亢,这对“难兄难弟”会给我们带来什么样的麻烦呢?

糖尿病和甲亢虽然都是内分泌系统的疾病,但它们的表现和治疗方法却各有特点。虽然看似不相关,但它们在内分泌系统中却有着密切的联系。糖尿病患者容易患上甲亢,这可能与内分泌系统相互影响和免疫系统紊乱有关。首先,糖尿病患者的血糖调节已经出现了问题,而甲亢会进一步加速身体的代谢,使得血糖更加难以控制。这可能会导致血糖波动加大,增加糖尿病并发症的风险。其次,甲亢患者常常会出现心跳过速、失眠等症状,这些症状可能会加重糖尿病患者的 cardiovascular 负担,增加心脏病等风险。此外,甲亢还可能导致骨质疏松等骨骼问题,而糖尿病患者也容易出现骨骼问题。两者相加,可能会加重骨骼的

负担,增加骨折等风险。因此,糖尿病患者在日常生活中需要更加关注自己的身体状况,及时发现并治疗甲亢等潜在疾病。我们建议糖尿病患者定期接受甲状腺功能检查,以便及时发现并治疗甲亢。

如何应对这对“难兄难弟”

首先,我们要时刻关注血糖水平。对于糖尿病患者来说,定期监测血糖是非常重要的,这样才能确保血糖稳定在一个安全的范围内。而当甲亢发生时,由于甲状腺激素水平的上升,可能会导致血糖升高。所以,这时候我们更需要密切关注血糖变化,以免出现意外。

其次,调整饮食也是关键。糖尿病和甲亢在饮食方面有着不同的要求。糖尿病患者需要适当控制碳水化合物的摄入,而甲亢患者则需要减少碘的摄入。因此,我们需要根据患者的具体情况,为他们量身定制个性化的饮食计划,让他们吃得既健康又美味。

糖尿病和甲亢都需要药物治疗,但有时候这两种疾病的药物可能会产生冲突。例如,某些抗甲状腺药物可能会影响胰岛素的敏感性,导致血糖升高。所以,我们要根据患者的具体情况灵活调整药物治疗方案,以达到最佳的治疗效果。

加强健康教育也是必不可少的。对于同时患有糖尿病和甲亢的患者来说,他们需要了解这两种疾病的基本知识、治疗方案以及注意事项等。这样他们才能更好地配合医生的治疗和管理,提高自己的生活质量。

当它们同时出现时,我们需要更加关注身体的状况,采取更加全面的措施来应对。通过良好的生活习惯、定期的检查和监测以及规范的治疗,我们可以与这对“难兄难弟”和平共处,享受健康的生活。

(作者:陈立群 福建省漳州市医院内分泌代谢一科 护士长 副主任护师 福建省糖尿病专科护士)

肌酐 了解肾脏健康的晴雨表

据报道,每年全球有数百万人面临肾脏疾病的困扰。肾脏作为我们身体重要的“净化器”,其不仅负责过滤血液中的废物和多余的水分,还参与机体各类激素调控,因此肾脏功能的好坏将直接影响我们身体的健康。肌酐,虽然是一种肌肉代谢产物,但因其本身几乎不被机体重新吸收和利用,这就使得肌酐成为衡量肾脏功能是否正常的重要指标。今天我们就从以下几个方面带你认识和了解肌酐的“前世今生”。

什么是肌酐

肌酐是一种由肌肉代谢产生的废物,通常以尿液的形式从体内排出。它是由肌肉中的肌酸通过代谢转化而来的,然后由肾脏过滤并排出体外。因此,肌酐的水平在很大程度上反映了肾脏的过滤功能。血中肌酐来自外源性和内源性两种,外源性肌酐是肉类食物在体内代谢后的产物。内源性肌酐是体内肌肉组织代谢的

产物。正常成年人全血肌酐水平为 $88.4\sim 176.8\mu\text{mol/L}$,尿液中的肌酐浓度则会更高。如果肾脏出现问题,血液中的肌酐水平就会升高,肌酐水平的变化趋势可以反映肾脏的健康状况。

肌酐的检测

实验室主要用苦味酸法或酶法检测血液的肌酐水平。由于各医院在检测肌酐时,若所选的检测方法不同,参考范围会存在一定差异;年龄不同、性别不同,参考值范围也不一样。肌酐升高表示肾脏功能有损伤,但要与自己平常的肌酐水平进行比较,因为每个人的肌酐基础水平不一样,与自身肌肉含量和蛋白饮食有关。

肌酐升高的原因主要有两方面:一是肾脏疾病,如肾小球肾炎、肾盂肾炎等,这些疾病会导致肾脏功能受损,影响肌酐的排泄。二是肌肉代谢问题,如肌肉萎缩、过度运动等,这些问题会导致肌酐产生过多。当然还

有一些其它因素同样能够引起肌酐升高,部分药物如非甾体抗炎药、抗生素等可能导致肾脏损伤,从而引起肌酐升高;过度运动可能导致肌肉损伤,从而增加肌酐的产生;饮食中摄入过多的蛋白质,尤其是动物蛋白,也可能加重肾脏负担,导致肌酐升高。

肾脏的代偿功能十分强大,如果两个肾脏都正常,那么只要一个肾脏发挥功能,血肌酐就能维持在正常水平。也就是说,肾功能一定要下降到正常的一半水平时,才会引起血肌酐升高。因此,一旦发现血肌酐增高要及早治疗。

肌酐的影响因素

尽管肌酐水平可以提供有用的信息,但它也受到多种因素的影响。例如,剧烈运动可能会导致肌肉的损伤,从而增加肌酐的产生;某些药物和补充剂也可能影响肌酐水平。因此,在评估肌酐水平时,医生通常会考虑这

些因素,并将其纳入综合评估中。

维持肌酐水平的健康

虽然肌酐水平受多种因素影响,但通过一些健康的生活方式和行为,我们可以帮助维持肌酐水平的健康。

- 饮食健康:保持均衡的饮食,限制高蛋白饮食,可以有助于减少肌酐的产生。
- 喝足量水:足够的水分摄入有助于促进肾脏的排泄功能,帮助清除体内的废物和毒素。
- 控制血压和血糖:高血压和高血糖可能会损害肾脏功能,因此需要通过健康的生活方式和治疗措施来控制。
- 规律运动:适度的运动有助于维持肌肉健康,并可能有助于减少肌酐的产生。
- 定期体检:定期进行健康体检,包括检查肌酐水平,可以帮助及早发现潜在的肾脏问题。(作者:李桂红 安溪县医院 检验科 主管技师)