

胰岛素 你真的了解它的重要性吗

在我们的生活中,可能会听到许多人谈论糖尿病和胰岛素,但对于大多数人来说,胰岛素到底是什么,它在我们身体中的作用又是什么,可能并不太清楚。胰岛素是一种由胰腺分泌的激素,主要功能是调节血糖水平。随着生活方式的改变,糖尿病的发病率逐年上升,特别是2型糖尿病,许多人开始面临是否需要使用胰岛素治疗的选择。那么,今天我们就来深入探讨胰岛素的作用,以及我们应该如何应对糖尿病这一全球性健康问题。

了解糖尿病

糖尿病是一种由于胰岛素分泌不足或胰岛素作用不良,导致血糖水平长期升高的代谢性疾病。它主要分为两种类型:1型糖尿病和2型糖尿病。

1型糖尿病通常发生在青少年或儿童时期,患者的胰腺几乎不再产生胰岛素。2型糖尿病则多见于成年人,尤其是中老年人,通常与肥胖、缺乏运动和不良饮食习惯有关。2型

糖尿病患者虽然仍能产生胰岛素,但胰岛素的敏感性降低,导致血糖控制困难。

胰岛素的主要功能是帮助细胞吸收血糖,从而将其转化为能量。当我们进食后,食物中的碳水化合物被分解为葡萄糖,进入血液,血糖水平上升,胰腺便会分泌胰岛素来降低血糖。如果胰腺无法产生足够的胰岛素,或者机体的细胞对胰岛素不再敏感,血糖就会持续升高,进而导致糖尿病的发生。如果不及时控制血糖,长期高血糖会对身体造成严重损害,包括心脑血管疾病、肾脏病、视网膜病变等并发症。因此,了解何时需要使用胰岛素是非常重要的。

何时需启用胰岛素治疗

初诊高血糖患者:新诊断的2型糖尿病患者,若血糖显著高于正常水平,且伴有明显的多饮、多食、多尿、体重减轻等高血糖症状,此时为快速解除高糖毒性对胰岛细胞的损害,保护残存胰岛功能,医生通

常会建议起始胰岛素强化治疗。这种短期治疗能让血糖尽快达标,之后再调整治疗方案。

口服药控制不佳者:部分患者经一段时间生活方式干预,联合多种口服降糖药,血糖仍无法有效控制,糖化血红蛋白持续高于目标值。为避免长期高血糖损害身体各器官,需及时加用胰岛素,以实现血糖平稳控制。

特殊时期的糖尿病患者:女性糖尿病患者在妊娠期间,因身体激素变化,对血糖控制要求更严,口服降糖药可能危及胎儿,常需使用胰岛素确保母婴安全。另外,糖尿病患者遭遇重大手术、严重创伤、急性

感染等应激情况时,身体对胰岛素需求改变,也需启用胰岛素治疗,维持血糖稳定,助患者渡过难关。胰岛素治疗的显著优势相较于部分口服降糖药,它能更精准调节血糖,对血糖波动大的患者,可更好控制餐后血糖高峰与空腹血糖水平,使血糖维持平稳。对部分2型糖尿病患者,早期使用胰岛素可让自身胰岛细胞得以休息,减轻其过度分泌胰岛素的负担,一定程度上保护胰岛功能,延缓病情发展,延长自身胰岛细胞工作寿命,利于长期血糖管理。严格控制血糖。胰岛素治疗通过有效控制血糖,是预防和减少糖尿病并发症的关键。

综上所述,胰岛素在血糖调节中起着至关重要的作用,而糖尿病的控制则需要综合的管理策略。无论是通过饮食、运动,还是药物治疗,关键在于早发现、早治疗,建立健康的生活方式。希望每位读者都能重视自己的健康,定期检查血糖,积极应对糖尿病这一挑战。健康的生活方式不仅有助于降低糖尿病的风险,更能提升我们的生活质量。让我们共同努力,走向更健康的未来!

(作者:薛英 福州大学附属省立医院 内分泌科 副主任医师)

意外怀孕 哪种流产方式最安全

意外怀孕后,选择合适的流产方式是女性面临的重要决定之一。是选择药流还是人流?哪一种更为安全?“人流是不是对身体损伤很大啊?”“无痛人流真的无痛吗?”亲爱的女性朋友们,爱情或许甜蜜,但这意外的“结晶”常常让人不知所措。若不慎遭遇此类“意外”,究竟该如何抉择?下面我们来深入了解流产的方式及其各自的优缺点,期望能助力大家做出合适且安全的选择。

流产方式有哪些

流产主要分为人工流产和药物流产两种类型。常用的人工流产方法包括负压吸引术和钳刮术。

药物流产解析

药物流产是通过药物软化和扩张子宫颈并促进胎囊排出来的过程,通常用于终止7周以前的宫内早孕,常用药物为米非司酮及米索前列醇联合应用。

一般适用于停经在49日以内、确定为宫内妊娠、无药流禁忌症且自愿要求终止妊娠的健康妇女。药流方案通常需3天。其优点在于无需手术,费

用较低,人流相关远期并发症较少;缺点是存在药物不良反应,服药期间可能出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等症状,且阴道出血时间长,易引发感染。尤其需要注意的是,药流不全或失败的概率较高,后续可能需要进行清宫手术。所以,选择药流务必谨慎!

以下情况的患者不建议进行药物流产:确诊或疑似异位妊娠、体内有宫内节育器(IUD)、正在接受长期全身皮质醇治疗、慢性肾上腺功能衰竭、凝血功能障碍或正在接受抗凝治疗、对米非司酮或米索前列醇不耐受或过敏等。因此,患者需将自己的病史详细告知医生,以便医生协助判断是否适合药物流产。

人工流产详述

人工流产是指采用手术方法终止早期妊娠,人工流产术包含负压吸引术和钳刮术。负压吸引术是用吸管深入宫腔,通过负压将胚胎组织吸出,从而实现终止妊娠;钳刮术则是利用钳夹与电吸相结合的手段,将妊娠的胎儿及胚胎组织

清除。

人工流产一般适用于孕10周内、无人工流产禁忌症且自愿终止妊娠者。其优点是手术时间快速,通常5~10分钟即可完成;缺点是存在较多并发症,近期并发症包括出血、感染、子宫穿孔、人工流产综合征等,远期可能引发宫颈粘连、宫腔粘连、慢性盆腔炎、继发性不孕等。

人工流产的禁忌症为:全身状态不适合手术者,如严重贫血,或处于急性或亚急性生殖道炎症等。若妊娠超过10周,建议住院处理。因为妊娠10周以上胎儿较大、骨骼形成,负压吸引术难以一次性成功,有时需采用钳刮术。

无痛人流与有无痛人流的差异

无痛人流和有无痛人流的手术操作其实是相同的,区别在于是否进行全身麻醉。无痛人流是在手术前进行全身麻醉,手术时患者不会感觉到疼痛,但手术后麻醉效果消退后仍会有疼痛感。需要注意的是,无痛人流存在相应的麻醉风险,且价格相对更高。

术后注意事项

术后需注意休息让身体得到充分恢复。同时,要保持外阴清洁,每日温水清洗,勤换内裤和卫生巾,防止感染。饮食上多摄入富含蛋白质、维生素的食物,避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,以防影响身体康复。按照医嘱,在规定时间内进行复查,查看是否有残留组织等异常问题,确保身体恢复正常。要关注自身情绪变化。若出现焦虑、抑郁等不良情绪,可与家人、朋友倾诉,或寻求专业心理咨询师的帮助,及时调整心态。

总之,不管选择哪种流产方式都并非绝对安全,大家要根据自身实际情况,与医师充分沟通后,酌情选择适合自己的流产方式,这是安全的重要前提。最后再次郑重提醒各位:任何一种流产方式对身体都有损伤,积极高效的避孕才是上上策。若短期内无生育需求,一定要做好避孕措施,避免再次意外妊娠。

(作者:黄凌娜 福建省妇幼保健院 妇科 主治医师)