

# 得了糖尿病还天天应酬,烟酒不断 迎接他的是一系列可怕的并发症

## 临床医生总结糖尿病患者服药的八种认识误区,你中招了吗



浙江名医馆  
你的私人  
名医会所



微信扫一扫  
微信公众账号  
浙江名医馆  
或搜号码  
zjmyg1



扫一扫  
下载APP  
名医在浙里  
最牛最强  
名医有号

本报记者 何丽娜 本报通讯员 黄虹

任凭医生和护士苦口婆心相劝要少吃多动,他就是“虚心接受坚决不改”,结果这位66岁的糖尿病患者沈先生引发了许多并发症,出现了视物模糊、下肢麻木等症状。

昨天,杭州市三医院内分泌血液科主任俞娉为这位前来就诊的老病人惋惜不已,因为他的糖尿病肾病已到四期,到五期就是尿毒症了。

沈先生确诊糖尿病已经有11年的时间了,前前后后住了10多次医院,这次又因为血糖下不来而住院,但他至今也没认识到自己的问题出在哪。

俞娉主任帮他仔细回顾了患病这些年来情况。

沈先生在职场是个叱咤风云的人物,天天应酬,烟酒不断,身边的人都为他的健康担忧,但他却总是自信满满地说“没事”。

直到11年前,有好朋友提醒:“你最近瘦了不少,脸色也不好看,还是上医院看看吧。”去了医院一查,血糖高达61mmol/l,医生们都说这么高的血糖一般人早就已经晕倒了。

随后,他开始服用降糖药,每天按时吃药,定期监测血糖。但对于糖尿病患者来说,吃药只是治疗的一部分,更重要的还是自我日常生活管理。沈先生偏偏不信,以为只要吃了药就不会有问题,依然是天天在外面应酬,抽烟、喝酒,还最爱吃荤菜。结果血糖总是居高不下,空腹血糖在15mmol/l以上,餐后血糖更是在20mmol/l以上。

更要命的是,看着如此高的血糖,他一点也不担心害怕,反而淡定地对身边人说:“没事,我什么感觉都没有,放心。”但糖尿病却在悄无声息地损害着他的健康,从眼睛到肾脏再到血管神经,迎接沈先生的将是一系列可怕的并发症。

右图:余娉主任在临床上与糖尿病奋战了几十年,她发现,类似沈先生这样对糖尿病存在认识误区的人其实不少,而且大家各自的错误还有所不同,她总结后归为8个方面。 龚子皓/制图



省中医院用中药泡脚护理糖尿病足患者。于伟/摄

### 这样吃药,都是错

- 单纯依赖药物,生活不良习惯不改
- 轻信保健品的功效
- 用药时断时续
- 药物漏服后随意补服
- 光吃药,不复查
- 急于降糖而大量服药
- 用药盲目跟风,频繁换药
- 过分担心药物的副作用



### 专家解读

- 1.饮食、运动控制是基础,在此基础上配合药物治疗,才能取得良好的降糖效果。
- 2.有些保健品宣传自己能降低血糖,但它们并不是药物,没有临床证据支持有降糖作用。

- 3.用药时断时续,不仅不利于血糖控制达标,还会导致血糖波动,不利于健康。
- 4.擅自加大药量或自行多药联合服用会引发低血糖,甚至导致低血糖昏迷乃至死亡;超剂量用药会增加药物的副作用。

### 一点提醒

### 糖尿病人穿袜子也有讲究: 浅色、棉质、松紧适宜

糖尿病在人群中4%~5%的人会发生糖尿病足,而因糖尿病足而截肢的病人中85%是因为溃疡。

为了保护脚,糖尿病人怎么选袜子有讲究。

杭州小营街道社区卫生服务中心糖尿病专病门诊首席医生高文静说:“在社区医院,糖尿病患者非常多,且绝大部分是老年人,他们在选择袜子的时候以节俭为主要标准,却不知道不合适的袜子穿着可能会诱使糖尿病足的发生。”

有的老人因脚肿找到她,很担心自己是不是肾出了问题,可挽起裤脚一看,小腿上一条深深的勒痕,是因袜口太紧造成的。而再

仔细一问,这袜子是家里的小辈穿了不要,她觉得扔掉可惜拿来穿,根本没想过袜口的大小是否适合自己。

其实,袜口的松紧一定要适宜,袜子过紧,会压迫血管,阻碍足部血液循环,出现局部水肿;袜子过松,又容易在脚底形成皱褶,增加局部压力。

此外,糖尿病在选择袜子时,还得注意,材质上以吸水性和透气性较好的纯棉最佳,颜色上以白色或肉色的浅色为宜,一方面是浅色容易发现足部的破损,另一方面是避免深色袜子的颜料刺激皮肤。

本报记者 何丽娜  
本报通讯员 于伟 李娟