

• 医学科普 •

糖尿病患者动态血糖管理的重要性

陈闻佳

糖尿病是一种由胰岛素不足或细胞对胰岛素反应不佳导致的高血糖症状的慢性疾病。根据胰岛素分泌的情况，糖尿病通常分为 1 型糖尿病、2 型糖尿病和妊娠期糖尿病。糖尿病目前没有特殊的根治方案，长期的高血糖及血糖波动对身体的危害较大，需要终身管理和治疗。动态血糖监测技术（CGM）具有连续、微创、实时动态监测的优势，已在血糖监测、发现低血糖等方面发挥巨大作用。CGM 是指通过植入于皮下组织的葡萄糖感应器连续监测组织间液葡萄糖浓度，约每 5 分钟进行 1 次血糖测量。

1 CGM 的适用人群

血糖波动大的患者；低血糖风险高，尤其是反复夜间低血糖、无感知性低血糖的患者；清晨空腹血糖升高（如 Somogyi 现象和黎明现象）的患者；糖尿病合并妊娠或妊娠期糖尿病的患者。

2 动态血糖监测技术的优势

（1）连续性全面监测血糖波动。CGM 可连续监测 14 天血糖，每 4~5 分钟监测 1 次，帮助个人及时了解血糖的波动，也及时反馈给医生，发现造成血糖变化的原因，为个性化用药提供依据。（2）实时、及时反馈血糖水平。实时血糖监测，能有效避免高血糖的发生，同时也避免低血糖引起晕厥的恶性事件。目前推荐大多数糖尿病患者的葡萄糖在目标范围内时间（time in range, TIR）控制目标为 $>70\%$ ，同时应强调控制目标的个体化。（3）无痛、简便，可自行在家操作。CGM 可通过无线方式将血糖值发送到接收器上，在手机 APP 即可查看血糖数据。不仅痛感低，操作简便，可以避免频繁采集指血造成的伤口感染及痛感，同时提升医护便利度、患者舒适度及依从性。（4）监测高、低血糖事件。CGM 可以监测餐后高血糖、夜间低血糖、黎明现象、Somogyi 现象等，及时预警及处理，更系统地调整用药和生活方式，避免低血

糖不良事件的发生。

3 家庭动态血糖管理实践

CGM 可以帮助糖尿病患者更好地管理血糖水平，包括监测日常饮食、运动、药物治疗等因素对血糖的影响。（1）CGM 规范糖尿病饮食。饮食管理对于糖尿病患者至关重要，CGM 动态、连续性检测，通过血糖值可及时调整饮食。日常生活中，控制饮食时间和份量，避免高糖食物，将主食、蔬菜和蛋白质食物合理搭配，保持饮食平衡。（2）CGM 搭配规律运动。适度的体育锻炼有助于降低血糖水平并提高胰岛素的敏感性。血糖监测结果可指导运动时的能量摄入和药物使用，制订一个适合自己的运动计划，并保持持续性和规律性。（3）CGM 调整用药量。①口服药物：对于 2 型糖尿病患者，医生可能会开具口服药物，如二甲双胍、磺脲类药物等，用于控制血糖水平。患者应按按时按量服用，并根据血糖监测结果调整用药剂量。口服药物通常在进餐前或餐中服用。②胰岛素注射：对于 1 型糖尿病患者和部分 2 型糖尿病患者，可能需要进行胰岛素注射治疗。患者应按照医生的建议，准确注射胰岛素，并根据血糖监测结果调整胰岛素剂量和注射时间。胰岛素注射需根据医生的具体指导进行定时注射。（4）CGM 调整用药方案。定期复诊，根据动态血糖监测记录，调整治疗方案。家庭成员可以陪同患者前往医院，并协助记录医嘱内容。（5）家庭支持与配合。家庭成员应该了解糖尿病的特点和治疗原则，给予患者情感和实际上的支持。可以共同参与制订健康饮食、运动计划，提供鼓励和支持。家庭成员应该了解在血糖出现异常时应该怎么做，并准备好必要的医疗急救措施，比如血糖过低时的应急糖果或果汁。通过定期监测血糖、合理用药、科学饮食和规律运动，可以帮助糖尿病患者更好地控制血糖水平，减少并发症的风险，提高生活质量。在家庭环境中，家人的理解和支持，将有助于患者更好地动态管理血糖。

作者单位：福建省级机关医院内分泌科，福州 350003

DOI: 10.20148/j.fmj.2024.05.021