

# 关于二甲双胍，你有必要多了解一些

□姜超 马鞍山市人民医院药事科

自1957年首次在法国上市以来，二甲双胍已经在全球范围内广泛使用。本文旨在深入探讨二甲双胍的作用机制、临床应用、副作用及使用时的注意事项，希望能够为糖尿病患者和医疗专业人员提供更详尽的指导和参考，以促进糖尿病的有效管理和患者生活质量的提升。

## 一、二甲双胍简介

二甲双胍是一种口服降糖药，属于双胍类药物，主要用于治疗2型糖尿病。它是由法国科学家让-皮埃尔·罗布雷(Jean-Pierre Vaillant)在1922年首次合成的，但直到1957年才开始在法国用于临床治疗。二甲双胍的化学式为C<sub>4</sub>H<sub>11</sub>N<sub>5</sub>，其分子结构简单。

二甲双胍的主要作用机制是通过减少肝脏的葡萄糖生成和输出，增加外周组织(如肌肉)对葡萄糖的摄取和利用，从而降低血糖水平。它不刺激胰岛β细胞分泌胰岛素，因此不会引起低血糖，这是其与磺脲类药物的主要区别之一。此外，二甲双胍还有助于改善胰岛素抵抗，减少心血管疾病的风险，并且对体重的影响较小，甚至

可能有助于减轻体重。

## 二、二甲双胍的药学机制

二甲双胍作为一种口服降糖药，其药理学机制主要涉及多个生理途径，协同作用以降低血糖水平。首先，二甲双胍通过抑制肝脏中的糖异生过程，减少肝脏释放葡萄糖到血液中，这是其核心作用之一。糖异生是指非碳水化合物前体转化为葡萄糖的过程，二甲双胍通过抑制线粒体内的酶——磷酸烯醇式丙酮酸羧化酶(PEPCK)和葡萄糖-6-磷酸酶的活性，从而减少葡萄糖的生成。其次，二甲双胍能够提高肌肉、脂肪等外周组织对葡萄糖的利用效率，增强胰岛素敏感性。这一作用可能与AMPK(AMP活化蛋白激酶)的激活有关，AMPK是一种能量感应酶，能够促进细胞对葡萄糖的摄取和利用，同时抑制脂肪合成。此外，二甲双胍还能减少肠道对葡萄糖的吸收。它通过抑制小肠上皮细胞中的钠-葡萄糖共转运蛋白(SGLT-1)和葡萄糖转运蛋白(GLUT-2)的活性，减少葡萄糖的吸收，从而进一步帮助控制血糖水平。

在副作用方面，二甲双胍通常被

认为是一种副作用较为温和的药物。尽管如此，患者仍需留意其可能带来的轻微不适，主要是胃肠道反应，诸如腹泻、恶心、偶发的呕吐感、胃胀及消化不良等初期症状。这些反应多为暂时性，随着治疗的持续与身体的逐渐适应，多数患者能够自行缓解或完全消失。此外，鉴于二甲双胍可能影响维生素B<sub>12</sub>的吸收，导致部分患者出现维生素B<sub>12</sub>缺乏，因此定期的健康监测与必要的维生素B<sub>12</sub>补充显得尤为重要。值得注意的是，虽然二甲双胍偶可引发乳酸酸中毒这一严重副作用，但其发生率极低，且通过严格遵医嘱、定期监测，可以有效预防并降低其风险。综上所述，患者在医生的指导下合理使用二甲双胍，可以最大限度地发挥其治疗效果，并尽可能减少潜在的副作用。

## 三、二甲双胍使用时的注意事项

首先，患者应严格按照医生的指导进行用药，不可自行增减剂量或停药。二甲双胍的剂量通常从小剂量开始，逐渐增加至有效剂量，以减少副作用的发生。患者应定期复诊，根据血糖控制情况调整用药方案。其次，合

理的饮食习惯对于控制血糖至关重要。患者应遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则，定时定量进餐，避免过量摄入高糖分食物。同时，注意饮食与药物的配合，避免因饮食不当导致血糖波动。除了药物治疗和饮食控制，患者还应结合适量的体育锻炼，以提高胰岛素敏感性，以便更好地控制血糖。同时，戒烟限酒，保持良好的生活习惯，对糖尿病的长期管理同样重要。此外，患者应定期进行血糖、糖化血红蛋白、肝肾功能等相关检查，以评估治疗效果和监测潜在的健康风险。这些检查有助于及时调整治疗方案，确保糖尿病的长期稳定控制。

二甲双胍通过多种机制改善血糖控制，包括减少肝脏糖的产生、增加肌肉对葡萄糖的摄取和利用，以及改善胰岛素敏感性。二甲双胍在使用时虽然可能引起一些副作用，如腹泻、恶心、呕吐、胃胀和消化不良等，但整体具有良好的安全性和耐受性。未来的研究中，应继续探索二甲双胍的更多潜在益处，以及如何优化其使用策略，以最大限度地发挥其治疗效果，同时减少不良反应。通过不断的科学研究和技术进步，我们有望为糖尿病患者提供更加安全、有效的治疗方案。

# 倒睫：小睫毛引发的大问题及其解决方案

□刘秀峰 砀山县人民医院眼科

眼睛是我们身体中最重要的感官之一，而睫毛作为眼睛的守护者，扮演着至关重要的角色。正常情况下，睫毛生长在睑缘的前唇，向外卷曲，就像一排小伞，能够有效地阻挡灰尘、异物、汗水等外来物质，保护我们的眼睛免受伤害。当睫毛的生长方向发生异常，例如向后生长时，就会导致倒睫发生。倒睫可能看起来只是睫毛生长异常的表现，但实际上却可能引发严重的眼部健康问题，当倒睫触及角膜、结膜时，会造成角膜表面的上皮细胞损伤或脱落，从而引发结膜炎、角膜炎等眼部疾病。患有倒睫的人常常会出现眼部疼痛、异物感、畏光、流泪、视物模糊等不适症状，严重情况下甚至可能导致永久性视力损伤。因此，尽管睫毛看似微小，却对眼部健康有着重要的影响，所以我们不容忽视。

## 一、引起倒睫的原因有哪些？

导致倒睫的主要原因是睑内翻，即睑缘的皮肤和肌肉向眼球方向内卷，压迫睫毛，改变其正常生长方向，此种症状分为先天性和后天性。先天性睑内翻常见于亚洲人，可能由内眦赘皮、眼周肌肉过度发育或睑板发育不良引起。随着年龄增长，部分患者面部发育会逐渐改善。后天性睑内翻

可能由沙眼、睑缘炎、睑腺炎、睑烧伤、眼轮匝肌疾病等因素导致。儿童和老年患者更容易患上倒睫，儿童常在眼睑内侧出现，老年人则因皮肤松弛导致睑内翻倒睫。

## 二、倒睫的危害

(1)倒睫会导致眼睛疼痛和不适：由于倒睫会直接刺激眼球表面，摩擦角膜和结膜，造成眼睛灼热、刺痛和异物感，此种持续的不适感会影响日常生活和工作，严重影响视力和眼睛健康。

(2)倒睫会引起眼睛炎症和感染：由于倒睫会导致眼睛表面受损，容易让细菌、病毒和其他病原体侵入眼睛，引发结膜炎、角膜炎等眼部感染性疾病，这些炎症和感染会导致眼睛红肿、分泌物增多、视力模糊等症状，严重时还可能危及视力。

(3)倒睫可能导致角膜溃疡和瘢痕形成：由于倒睫不断摩擦眼球表面，会导致角膜表面受损，形成溃疡。角膜溃疡不仅会加重眼睛疼痛和不适，还可能诱发角膜瘢痕形成，严重影响视力并导致永久性视觉损伤。

(4)倒睫还会影响睫毛的正常生长和眼部外观：倒睫通常会导睫毛断裂、脱落和生长不健康，影响睫毛的

密度和长度，使眼睛看起来缺乏神采，这不仅影响个人形象和自信心，还可能引起其他眼部问题，如干眼症和泪道阻塞等。

## 三、倒睫如何治疗

(1)随访观察：在随访观察方面，针对由面部肥胖、鼻梁未发育等原因引起的暂时性睑内翻或异常的睫毛，可以选择保守观察的方法，此种情况通常适用于婴幼儿或小龄儿童，睫毛较软，对角膜没有造成严重刺激或伤害。家长可以采取下拉下眼皮的方法，通过轻轻拉低下眼睑来帮助改善睑内翻，一般每天2次-3次，部分孩子随着面部生长发育，睑内翻会逐渐改善，倒睫也会消失。

(2)拔掉倒睫：如果倒长的睫毛只有两三根或者一两根，可以通过拔睫毛的方式解决问题，这种方法简单有效，但需要注意使用专门的睫毛镊，以避免伤害眼睛。但此种方法并非长久之计，因为未能伤及倒睫的毛囊，倒睫容易复发。

(3)电解破坏毛囊：电解技术通过精确控制电流作用于毛囊根部，被广泛应用于解决倒睫问题。

(4)采用倒睫矫正术：对于严重的倒睫情况，建议前往正规医院就诊，接

受专业医生的评估和建议，以确定最合适的治疗方案。倒睫矫正术通常用于处理上眼睑或下眼睑倒睫的情况，类似于双眼皮手术的原理。针对上眼睑倒睫的情况，很多老年人可能由于眼睑下垂引起倒睫问题，因此他们可能会选择接受倒睫矫正术。对于下眼睑倒睫，也在相应的手术方法可供选择，患者可以选择适合自己的治疗方式来解决，无需过分担忧。尽管倒睫矫正术是一种常见的眼科手术，但这并不意味着可以随意在任何地方进行。为了确保手术效果和安全性，务必选择正规的医院，并寻找经验丰富的眼科专家进行治疗。眼睛作为一个非常敏感的器官，需要特别小心和谨慎对待，因此手术前后的护理和恢复过程也至关重要。

(5)做好眼部护理：拔睫毛前要消毒镊子；电解治疗后需滴抗炎眼药水；倒睫手术后要注意避免用眼过度，少玩手机、少看电视、揉眼睛；每天使用局部抗炎药物或促进角膜修复的眼药水，确保按医嘱规范使用药物。

倒睫虽然是看似微小问题，但如果不及及时解决，可能会引发严重的眼部问题。因此，发现自己有倒睫问题时，应及时就医并采取有效的解决方案，珍视眼睛健康，远离倒睫带来的眼部困扰！

高血压防治宝典：

## 守护心血管健康的必修课

□鲁晓 淮北市人民医院心内科

高血压是一种常见的 cardiovascular 疾病，给人们的身心健康带来了严重的影响。本文将详细揭示高血压的真相，为大家提供一份全面的高血压防治宝典，从而更好地守护心血管健康。

### 一、高血压的定义及分类

高血压也称为动脉性高血压，也就是体循环动脉血压出现异常升高，这是一种持续存在的病理状态。根据世界卫生组织对高血压的定义，当收缩压大于等于140毫米汞柱，或舒张压大于等于90毫米汞柱时，即可诊断为高血压。

高血压具体可以分为原发性高血压及继发性高血压两大类，其中大多数患者为原发性高血压类型，同时原发性高血压有着复杂的成因，其中涉及遗传、饮食、生活方式、精神压力等多个方面。

### 二、高血压的危害

高血压会对患者身心健康带来严重的危害。如果长期存在高血压状态，没有加以控制，则不仅会导致血管因此出现持续损伤，还会导致动脉硬化、血管狭窄等问题的产生，并进一步对大脑、心脏、肾脏等重要器官的正常功能造成影响。高血压还可能引发心肌梗死、冠心病、脑梗死，以及脑出血等一些严重的心脑血管疾病，甚至危及患者生命。除此之外，高血压还会损害肾脏，导致肾功能减退，甚至引发肾衰竭。同时，高血压还会对患者视力造成影响，致使视网膜病变，导致视力下降、视物模糊等症状出现。

### 三、高血压的预防与控制措施

#### 1、生活方式干预

要预防高血压，生活方式干预很重要。干预措施主要包括饮食控制、适量运动、戒烟限酒以及心理平衡等几个方面。

首先，在饮食控制中，应保持低盐、低脂及低糖的饮食习惯，这对预防高血压很重要。盐分过多摄入是导致高血压发生的重要因素之一，因此日常应尽量减少摄入高盐食物，如咸鱼、咸肉、腌菜等。同时，要控制油脂的摄入，减少高脂肪及高热量食物的摄入，如动物内脏、肥肉、油炸食品等。可以多摄入富含纤维素的水果、蔬菜及全谷类食物，这有利于降低血压，改善心血管健康。除此之外，还可以适量摄入富含镁、钾、钙等微量元素的食物，如紫菜、海带、香蕉等，也有助于降低血压。

其次，运动是预防高血压的重要手段。运动应选择有氧运动，如慢跑、快走、骑自行车等，以此增强心血管功能。建议

## 血液透析患者如何做好居家自我管理

□刘军 淮北市人民医院血液透析室

血液透析是终末期肾脏病患者最常用的肾脏替代治疗方法之一，然而血液透析是一个长期的过程，仅依靠医院的治疗是远远不够的，患者在居家期间的自我管理也是维持透析效果和生命质量的关键。患者如何做好居家自我管理？可以从以下几个方面着手。

### 一、透析规律性的管理

透析时间和透析次数的设定，严格依据医生对患者具体病情的全面评估。患者切勿擅自减少透析时间、次数或更改透析方案，因为不遵循医嘱进行透析治疗，可能会导致体内毒素和多余水分无法得到有效清除，进而加剧病情。如遇特殊情况需调整透析计划，患者应立即与医生取得联系，共同商讨并采纳专业意见，以确保透析治疗的连续性和有效性。

### 二、干体重的管理

干体重是透析超滤能够达到最大限度的体液减少，且不发生低血压时的体重，此时患者体内基本无多余水分滞留也不缺水，对于评估透析效果和预防并发症具有重要的意义，因此干体重的管理是居家自我管理的基础。患者应每天定时在相同条件下测量体重，记录体重的变化，建议在清晨排便后称量；季节变化，衣服增减时要称量衣服的重量并加增减。注意透析期间控制液体的摄入量，体重增长不超过干体重的5%或每日体重增长不超过0.5kg-1kg。如体重突然变化过大，需要及时与医生沟通并调整治疗方案。

### 三、血管通路的管理

血管通路是血液透析患者的“生命线”，它是连接患者的血液循环系统与透析机之间的桥梁，确保血液能够安全、有效地引入透析机中，清除废液和毒素，再将处理后的血液回输至患者体内。血管通路的维护与管理至关重要，因此患者应该在日常生活中关爱自己的血管通路，措施包括：

1、使用动静脉内瘘或者是人造血管通路的患者应保持通路局部周围皮肤清洁干燥，避免穿过紧的衣物；禁止在内侧肢体输液或测量血压；禁止佩戴各种首饰；睡觉时尽量不要压迫内瘘的肢体；每日应检查通路，包括触诊震颤、听诊杂音情况，观察有无红、肿、热、痛及搏动情况；如有异常情况，应与医生联系及时去医院就诊。

2、使用长期导管作为血管通路的患者应养成良好的个人卫生习惯，穿宽松柔

# 妊娠呕吐时，孕妇应如何调整饮食

□范敦育 芜湖市中西医结合医院(湾沓区总医院)妇产科

## 二、妊娠呕吐的原因

(1)激素变化：在怀孕早期，孕激素(如人绒毛膜促性腺激素和孕酮)的水平急剧上升，这些激素变化可能影响到大脑中控制呕吐中枢的区域，导致孕妇出现呕吐的症状。

(2)胃肠道功能：怀孕期间，孕妇体内的消化系统会发生一系列变化，如胃排空时间延长、胃酸分泌增加等，这些变化可能导致食物在胃中停留时间过长，刺激胃黏膜，从而引发呕吐反应。

(3)心理因素：怀孕对于许多女性来说是一种重大的生理和心理变化，可能会引起焦虑、紧张等情绪问题，这些负面情绪可能加剧妊娠呕吐的程度和频率。

(4)个体差异：不同孕妇的身体状况、激素水平、胃肠道敏感度等方面存在差异，这些个体因素可能导致一些孕妇更容易出现妊娠呕吐的症状，而另一些孕妇则可能几乎没有这种不适感。

## 三、妊娠呕吐的危害

(1)妊娠呕吐对胎儿的影响：妊娠呕吐可能对胎儿的发育和生长产生一定的影响。如果孕妇严重脱水或营养不良，这可能会影响胎儿的营养供应，导致胎儿发育不良或出现其他健康问题。长时间呕吐也可能导致孕妇体内某些重要营养物质的缺乏，如维生素

和矿物质，从而影响胎儿的健康发育。此外，如果妊娠呕吐伴随着严重的厌食症状，孕妇可能无法摄取足够的营养，进而影响胎儿的生长和发育。另外，妊娠呕吐可能导致孕妇体内激素水平的改变，如甲状腺素和催乳素的增加，这些激素的异常水平可能对胎儿的健康产生负面影响。一些研究还表明，孕早期发生的严重妊娠呕吐现象，可能会显著增加胎儿出生缺陷的风险。

(2)妊娠呕吐对孕妈的影响：妊娠呕吐不仅影响胎儿，也会给孕妇本身带来一系列不适和健康问题。持续呕吐可能导致孕妇脱水 and 营养不良，使孕妇感到虚弱、疲倦和头晕，呕吐严重可能影响孕妇的生活质量，甚至影响到孕妇的日常工作和活动。长时间呕吐也可能导致孕妇情绪的波动，增加焦虑和抑郁的风险。此外，妊娠呕吐还可能影响孕妇的社交生活和心理健康，孕妇可能因为频繁的呕吐而避免外出和参加社交活动，导致孤独感和孤立感加重，持续呕吐也可能影响孕妇的自尊心和自信心，使她们感到沮丧。

## 四、妊娠呕吐时，孕妇应如何调整饮食

(1)孕妇在妊娠呕吐期间应该尽量避免食用油腻、刺激性的食物，如油炸食品、辛辣食物、浓郁的调味料等，这些食物容易刺激胃黏膜，加重孕吐症状。相反，应该选择清淡、易消化的食物，如面包、米饭、鸡蛋、水煮蔬菜

软的衣服，注意导管出口部位的保护，预防局部感染。(1)如颈内静脉置管者，避免洗脸洗头时水流至导管皮肤出口；如需淋浴一定要将置管管和皮肤出口处用3M胶布密封，以免感染。(2)股静脉置管者下肢弯曲尽量不要超过90度，勿过多起床活动，并保持局部清洁，防止大小便污染并加强换药。

3、每天自我评估导管处皮肤有无疼痛及痒感，有无渗血渗液，每天自我监测体温，如有异常及时就医。

### 四、饮食管理

血液透析患者的饮食管理是居家自我管理的重要组成部分，良好的饮食控制可以提高透析效果和患者的生活质量。为保证营养充足和均衡，患者的饮食应遵循以下原则：保证优质蛋白质的摄入，如鸡蛋、瘦肉、鱼、牛奶等；严格控制水分摄入，保持摄入和排出的平衡；限制钠盐摄入，一般为3g-5g/天；避免高钾高磷的食物，如香蕉、橘子、菠菜、紫菜等；适当增加维生素和纤维素的摄入。

### 五、药物管理

血液透析患者在透析过程中通常需要服用一些药物来辅助治疗，随意增减或停用药物可能导致病情恶化或出现不良反应。因此患者应严格按照医嘱服药，不得随意加增减药量，或者改变服药时间，避免受到饮食、透析和其他药物的相互作用，确保药效及减少不良反应。

此外，要定期整理药物，确保药品在有效期内，避免使用过期药物。最后，切记不要相信任何偏方、秘方，药物调整必须到正规医院找专业的医生咨询。

### 六、情绪管理

面对长期血液透析带来的身体不适和心理压力，患者应学会调节情绪。首先要保持积极乐观的心态，认识到透析是一种治疗方式，而非负担，与家人、朋友或病友保持良好沟通，分享感受，获得支持和帮助，可以缓解焦虑和抑郁。其次，培养兴趣爱好，适度地进行运动锻炼，能够转移注意力，增添生活乐趣。同时可以调整健康规律的生活作息，保证充足的睡眠，减少对未来的担忧，树立战胜疾病的信心。

综上所述，血液透析患者的居家自我管理需关注多个方面，需要患者耐心、细心地通过科学有效的自我管理，确保透析治疗的充分性和有效性，从而提升生活质量，更好地回归到正常的生活。

