

阿卡波糖:糖尿病患者的“餐桌管家”

□张文华 蚌埠市第一人民医院

在现代社会,随着人们饮食习惯的变化和生活节奏的加快,越来越多的人患上了糖尿病。对于糖尿病患者而言,如何有效控制血糖,尤其是餐后血糖,成为日常生活中的一大挑战。

今天,我们来介绍一种常用于控制餐后血糖的药物——阿卡波糖。

一、阿卡波糖是什么药

阿卡波糖是一种口服降血糖药,属于α-葡萄糖苷酶抑制剂类。其主要作用机制是通过抑制小肠黏膜表面的α-葡萄糖苷酶,延缓碳水化合物(尤其是多糖和双糖)在肠道中的分解和吸收,从而降低餐后血糖水平。

简单来说,阿卡波糖就像是一个“糖分刹车器”,让糖分缓慢进入血液,避免餐后血糖的快速上升。

二、阿卡波糖的适应症

阿卡波糖主要用于治疗II型糖尿病,特别适用于那些依靠饮食和运动控制血糖效果不理想的患者。它可以单独使用,也可以与其他降糖药物,如二甲双胍、磺脲类药物或胰岛素联合使用,以达到更好的血糖控制效果。

此外,阿卡波糖还可以用于预防糖尿病前期患者(即糖耐量异常患者)发展为2型糖尿病,尤其适合有肥胖或高碳水化合物饮食习惯的患者。

三、阿卡波糖有哪些剂型

阿卡波糖主要有两种剂型:片剂和咀嚼片剂。

1. 片剂:这种剂型适用于成人及老年患者。通常在每餐的第一口食物时服用,推荐剂量为每次50毫克或100毫克,每日三次。具体剂量需根据患者的餐后血糖控制情况进行调整。

2. 咀嚼片剂:这种剂型方便患者随餐服用,比较适合有吞咽困难的患者。服用时需将药片彻底咀嚼后再吞咽,以确保药物在肠道内充分发挥作用。

四、阿卡波糖的优点

1. 控制餐后血糖:有效延缓碳水化合物吸收,平稳血糖水平。
2. 低血糖风险小:不直接影响胰岛素分泌,低血糖风险较低。
3. 适合多类患者:高碳水化合物饮食习惯、糖尿病前期及需要餐后血糖控制的患者都适用。
4. 心血管保护:可能降低心血管疾病风险,特别适合糖尿病合并心血管疾病的患者。

险,特别适合糖尿病合并心血管疾病的患者。

5. 有助于体重管理:减少胰岛素快速上升,帮助控制体重。

6. 联合用药灵活:可与其他降糖药物灵活搭配,提升治疗效果。

五、阿卡波糖的缺点

1. 胃肠道副作用:常见腹胀、排气增多等不适。

2. 用药依从性要求高:需每餐服用,患者需严格遵循用药时间。

3. 空腹血糖效果有限:主要控制餐后血糖,对空腹血糖作用不大。

4. 价格较高:相较于部分传统降糖药,价格略高。

六、阿卡波糖的市场反应和用户评价

自阿卡波糖上市以来,其市场反应整体积极,特别是在亚洲地区广受欢迎。这与亚洲饮食中碳水化合物摄入量较高的特点密切相关。在中国、日本和韩国,阿卡波糖已经成为糖尿病管理中的常用药物,获得了医生和患者的广泛认可。

用户反馈显示,多数患者在使用阿卡波糖后餐后血糖得到了显著改善,且药物的不良反应相对温和,耐受性较好。但存在部分患者反映,阿卡波糖的用药方式要求与每次进餐紧密配合,可能对日常生活造成一定程度的负担。

七、阿卡波糖的联合用药

阿卡波糖作为一种控制餐后血糖的药物,有时需要与其他药物联合使用,以达到更好的血糖控制效果。

下面介绍几种常见的联合用药情况及其注意事项:

1. 与二甲双胍合用:二甲双胍主要用于空腹血糖,而阿卡波糖作用于餐后血糖,两者联合使用可以提供全天候的血糖控制。使用时应注意监测血糖水平,避免低血糖发生。
2. 磺脲类药物通过刺激胰岛素分泌来降低血糖,与阿卡波糖联合使用时,需注意低血糖风险,尤其是老年患者更需谨慎。
3. 与胰岛素合用:胰岛素是强效的降糖药物,与阿卡波糖合用时可以更好地控制餐后血糖水平,但也要注意低血糖的发生,建议在医生指导下使用。

后血糖水平,但也要注意低血糖的发生,建议在医生指导下使用。

8. 日常使用注意事项

虽然阿卡波糖在糖尿病治疗中有着显著的优势,但在日常使用中仍需注意以下几点:

1. 服药时间:阿卡波糖需要在每餐开始时立即服用,以确保药物能够在食物进入肠道时发挥作用。如果错过用药时间,可以在餐后立即服用,但如果餐后时间已经较长,药物的降糖作用就会大打折扣,此时可以选择运动等方式帮助降低血糖。
2. 饮食搭配:由于阿卡波糖主要作用于碳水化合物的消化吸收,因此高碳水化合物饮食中效果最佳。患者应注意合理饮食搭配,避免过度摄入高脂肪食物,影响药物的吸收效果。
3. 副作用管理:初期使用阿卡波糖时,患者可能会出现腹胀、排气增多等不适症状。建议从小剂量开始,逐渐增加至目标剂量。但极少数患者可能会出现皮疹、瘙痒等皮肤过敏反应,若发生此类情况,建议立即停止用药并咨询医生。
4. 定期监测血糖:使用阿卡波糖期间,患者应定期监测血糖水平,特别是餐后血糖,以评估药物的疗效和调整用药方案。
5. 药物相互作用:阿卡波糖与其他药物同时使用时,可能会出现药物相互作用患者应在医生指导下进行药物调整,避免不必要的风险。
6. 肝功能监测:阿卡波糖可能会引起肝酶升高,长期使用阿卡波糖且有肝病史的患者需定期进行肝功能检查。

9. 结论

阿卡波糖作为一种有效的餐后降糖药物,在糖尿病治疗中占有重要地位。它特别适合那些饮食中碳水化合物比例较高的患者,通过延缓碳水化合物的吸收,帮助患者更好地控制餐后血糖水平。虽然阿卡波糖在使用过程中存在一定的副作用,但只要合理使用阿卡波糖,就能够有效管理糖尿病,减少并发症的发生。

按“时”吃药,您做对了吗?

□张勇强 蚌埠市第一人民医院

生病吃药是每个人都经历过的事情。无论是为了治疗疾病还是为了保健,药品都扮演着不可或缺的角色。今天我们来聊一聊“按时吃药”的问题。“按时吃药”对患者而言是非常重要的。很多人只重视“吃药”,而忽略了“按时”二字。错误的服用时间,既达不到满意的疗效,还可能引起严重的不良反应,甚至危及生命安全。

一、按“时”吃药很重要

按“时”吃药,是药物治疗效果的保障。不同的药品在体内的作用机制和代谢速度不同,因此,正确的吃药时间可以确保药品在人体内的最佳效果和最小副作用。

具体来说,按“时”吃药可以保证药品在体内的血药浓度达到稳定状态,从而保持其疗效。如果吃药时间不固定,药品在体内的血药浓度会波动,可能导致疗效降低或副作用增加。此外,一些药品需要在特定的时间段内服用,如饭前或饭后,以确保其在胃肠道内的吸收和代谢。如果擅自改变服药时间或不规律的服药,既达不到预期的治疗效果,还会增加药物的副作用。

二、按“时”吃药的含义

想要做到按“时”吃药,首先要弄清服用时间的含义,才能做到按时吃药。

1. 餐前:是指吃饭前15-30分钟。如果离进餐时间太近,实际上在胃中还是要混合的。很多人简单地吧餐前理解成吃正餐之前,其实吃了点心、零食后服药,也算是餐后了。比如胃粘膜保护剂药:枸橼酸铋钾、硫糖铝。餐前服用可充分覆着于胃壁,形成屏障。部分降糖药:格列齐特,格列美脲。这些主要是通过刺激胰岛胰岛素产生和释放胰岛素来降糖,此类药物的服用时间在餐前半小时,对餐后血糖的降糖效果比较好。
2. 餐中:指与食物同服。进食期间服用。食物可以是主食,也可以是零食。比如降糖药阿卡波糖,在小肠内竞争性抑制糖苷水解酶,使饭后血糖升高的幅度减小,只有在进食同时服药才能产生治疗效果。
3. 餐后:指饭后30-60分钟。很多人吃完饭后立即服药,这是不对的。其实,大部分药品是餐后服用的,尤其一些刺激性的药品,像硫酸亚铁片、盐酸小檗碱片;还有一部分药物饭后服用可使生物利用度增加,治疗效果会更好,如维生素B2、氢氯噻嗪等。
4. 空腹:餐前1-2小时,或餐后2小时。是给肠胃留足消化药物的时间,确保当药物进入肠胃时是处于一种空腹的状态。有人认为只要在吃药时保持空腹就可以了,其实吃完药不能立马去吃饭。阿仑膦酸钠、左甲状腺素钠等宜空腹服,而食物可显著减少其吸收。
5. 晨服:早餐后1小时。糖皮质激素泼尼松,地塞米松,倍他米松。因为人体内的肾上腺皮质激素分泌高峰出现在早晨7-8点,此时服用可避免药品对激素分泌的反射抑制作用,减少不良反应。
6. 睡前:睡觉前15-30分钟。镇静催眠药水合氯醛、艾司唑仑、地西洋等;平喘药丙卡特罗、氨茶碱,睡前服用止咳效果更好;降血脂药洛伐他汀、辛伐他汀、阿托伐他汀,因胆固醇主要在夜间合成,所以睡前服用有助于提高疗效。
7. 必要时:疼痛或有突发状况时服用。多指发热、疼痛时服用以减轻症状,但如无对应症状情况下服药,不但没有治疗效果还会产生耐受性及不良反应。像布洛芬、对乙酰氨基酚等退烧药,在发热超过38.5℃时,临时服用一次。
8. 一日一次:每天一次,早中

小,只有在进食同时服药才能产生治疗效果。

3. 餐后:指饭后30-60分钟。很多人吃完饭后立即服药,这是不对的。其实,大部分药品是餐后服用的,尤其一些刺激性的药品,像硫酸亚铁片、盐酸小檗碱片;还有一部分药物饭后服用可使生物利用度增加,治疗效果会更好,如维生素B2、氢氯噻嗪等。

4. 空腹:餐前1-2小时,或餐后2小时。是给肠胃留足消化药物的时间,确保当药物进入肠胃时是处于一种空腹的状态。有人认为只要在吃药时保持空腹就可以了,其实吃完药不能立马去吃饭。阿仑膦酸钠、左甲状腺素钠等宜空腹服,而食物可显著减少其吸收。

5. 晨服:早餐后1小时。糖皮质激素泼尼松,地塞米松,倍他米松。因为人体内的肾上腺皮质激素分泌高峰出现在早晨7-8点,此时服用可避免药品对激素分泌的反射抑制作用,减少不良反应。

6. 睡前:睡觉前15-30分钟。镇静催眠药水合氯醛、艾司唑仑、地西洋等;平喘药丙卡特罗、氨茶碱,睡前服用止咳效果更好;降血脂药洛伐他汀、辛伐他汀、阿托伐他汀,因胆固醇主要在夜间合成,所以睡前服用有助于提高疗效。

7. 必要时:疼痛或有突发状况时服用。多指发热、疼痛时服用以减轻症状,但如无对应症状情况下服药,不但没有治疗效果还会产生耐受性及不良反应。像布洛芬、对乙酰氨基酚等退烧药,在发热超过38.5℃时,临时服用一次。

8. 一日一次:每天一次,早中

晚都可以,一般是每日清晨或者晚上一次,并保持每天同一时间服药。

指服用药物需要间隔24小时,但最好保证每天都在相同的时间服药,只有规律的用药间隔才能保证药效。像左氧氟沙星片,一般一天一次即可,每日都在相同的时间服药。

9. 一日三次:一般每日早、中、晚、餐前或餐后服药。像阿莫西林、头孢氨苄等等抗菌药,保持规律的间隔时间服用,才能起到很好的疗效。

三、如何正确地按“时”吃药

1. 严格遵守医嘱,不要随意更改。
2. 设定提醒,确保不会忘记服药时间。
3. 按照药物说明书或医生或药师的建议,在餐前、餐后或空腹时服药。
4. 同时服用多种药物时,请咨询医生或药师,以避免可能的副作用。
5. 不要因为感觉症状有所缓解就随意停药或更改剂量。

四、漏服药了怎么办?

发现漏服了,如漏服时间不长,在两次服药间隔1/2以内,应尽快补上。如漏服时间已接近下次服药时间,则不必补服,按常规服药规律即可。切不可在下次服药时剂量加倍服用,以免引起严重的不良反应。如降血糖药加倍服用会引起低血糖。

总之,按“时”吃药是一个重要的健康习惯,可以确保药物在体内发挥最佳的治疗效果。请务必遵守医生的指示,并关注药物与食物、药物间的相互作用等因素。如有任何疑问,请及时咨询医生或药师。

公益广告

弘扬法治精神 建设法治政府

