

# 空腹测出来的就是空腹血糖吗

空腹血糖(GLU)是诊断糖尿病监测日常血糖状况的重要指标。2013版《中国II型糖尿病防治指南》对空腹状态的定义是至少8个小时没有进食热量,也就是至少8-12小时未进食任何食物后,饮水除外(即可以饮水),次日清晨早餐前所测的血糖。最佳测量时间段在早晨6:00-8:00。

从定义上来看,只要符合空腹的条件,就能获得准确的空腹血糖了。但是,如果我们仅从字面上作简单的理解,不但可能得出错误的结论,还可能会导致意想不到的后果,重者甚至危及患者的生命。以下几种因素就会潜在地影响空腹血糖的测定!

## 特殊疾病影响“空腹”

由空腹定义可知,空腹就是至少8~12小时未进食任何食物(饮水除外)。但是,有一些疾病(如不完全性肠梗阻)可能导致肠道蠕动缓慢,使得胃内食物滞留,从表面上看确实8~12小时未进食,可实际上胃内还有食物,并不是真正意义上的空腹,这时测得的空腹血糖就不是那么准确了。

## 认识偏差导致三种极端

任何事都过犹不及,有些患者认为空腹就是不吃早饭,索性连前一天的晚餐都不吃了。这样想就出问题了,我们强调要空腹8~12小时,但并不是说空腹时间

越长越好。要记住“空腹”不等同于“饥饿”。当患者用“饥饿”取代“空腹”时,可能产生三种极端。第一种极端,测量出来的数值是正常的,掩盖真实的病情,延误患者应有的治疗。第二种极端,发生苏木杰现象(即晚间低血糖、早餐高血糖的现象),让医生误以为患者血糖没有控制好,导致治疗方法南辕北辙。第三种极端,发生低血糖,而严重的低血糖是可以危及生命的,从这个意义上来说,低血糖其实比糖尿病本身还要危险。

## 不合理饮食致使结果偏移

有些患者在测定空腹血糖前一天晚上,无意间摄入过多难以消化的食物,或者就餐时间比平时晚,这些因素都会导致测到的数值偏高。还有些患者知道第二天早上要测血糖,刻意减少前天晚上的进食量,这样又会导致测得的数值偏低。要知道,我们本意要测的是日常血糖水平,所以必须要保证测到的数值能够代表日常水平。所以,饮食像往常一样就好,不需要为了测定空腹血糖就刻意去作调整。

## 无意的消耗改变结果

有的患者习惯比较好,有早起后锻炼身体的习惯,即使知道要测空腹血糖也不例外。按空腹血糖的定义,只要求不吃东西,并没有说不让锻炼。还有些

患者很支持环保,是经过“长途跋涉”后才到医院。这些良好的习惯,在平时值得鼓励,但是为了测定空腹血糖,就暂时例外一次吧!

## 睡眠不足助长血糖升高

美国科学家曾经做了一项长达六年的研究。他们把研究对象分成三组:睡眠<6小时,睡眠在6~8小时,睡眠>8小时,观察睡眠时间对血糖的影响。结果表明,每天睡眠<6小时者,其血糖从正常转变成空腹血糖异常的比例,比睡眠在6~8小时的人多4.56倍。睡眠>8小时与睡眠在6~8小时的人没有差异。从这个实验结果可以推断,睡眠不足可能会引起空腹血糖升高。因此为了测定准确的空腹血糖,医生应叮嘱患者前一天晚上保证足够的睡眠时间。

## 其他因素

患者的情绪、急性感染性疾病,药物的影响,使用血糖仪的方法不正确,血糖仪本身的偏差,试纸不符合规格等因素都可能会影响空腹血糖的测定结果。综上所述,想要测定真正的空腹血糖值,只对定义作简单的理解是不行的,只有综合考虑到以上种种因素,把这些因素的影响排除在外,你才能测到真正的空腹血糖值,准确显示患者当前的血糖水平,为糖尿病的质量提供准确的依据。

沈吉岷

## 《战狼2》中的病毒原来是它

最近一部《战狼2》电影火爆上线,除了电影本身的故事、场面精彩之外,电影中一种叫“拉曼拉”的病毒引起人们的关注,该病毒可引起恶性传染病,感染了该病毒的人会在短时间内发病,病率极高。现实中真的有如此可怕的病毒吗?如果真的有什么我们该怎么应对呢?

现实中并没有叫“拉曼拉”的病毒,它是以“埃博拉病毒”为原型虚构的病毒。埃博拉病毒引起的疾病称为埃博拉出血热,是一种恶性传染病,于1976年在非洲首次出现,其中一起疫情发生在刚果民主共和国靠近埃博拉河的一个村庄,其名字由此而来。最近一次疫情于2014年在非洲爆发。目前中国境内还没有发现过此类病人。

埃博拉病毒主要通过密切接触进行传播,人们接触了被感染的动物或接触了被感染人的血液、其他体液或分泌物(粪便、尿液、唾液和精液),病毒通过破损皮肤或黏膜进入人体。正如电影中描述的那样,男主角带有伤口的手臂接触到感染者尸体而感染。感染埃博拉病毒以后一般会在2~21天之内发病,并不像电影中感染“拉曼拉”病毒后4个小时就发病。发病时一般会出现高热、乏力、头痛、肌肉痛、咽痛,随后可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,有些还会出现鼻、口腔、结膜出血,死亡率高达90%。

埃博拉病毒虽然凶险,但我们还是有办法应对的,只要做好以下两条就可以控制病毒进一步传播。第一,一旦发现可疑的病人或者接触过病人的人,马上隔离起来,防止发病后传给他人。当然,病人更应该隔离起来治疗。第二,做好个人的防护。尽可能不要去接触这类病人,包括病人污染的物品,如果必须去接触,应该在专业人员的指导下,做好防护再去接触。

严敏



孩子相互间玩着喜欢的玩具,任凭医生手脚、腹部按摩,不哭不闹,一副很享受的样子,不知不觉中就把病给治了。

暑假期间,浙江省中医院推拿科扎堆闹猛,每天

天迎来一波波1~10岁的患儿。“才推了几个疗程,现在就不挑食了,胃口也有明显好转。”一位家长说,有时孩子大便干结,自己也常常学着给推拿。

于伟

# 腰椎间盘突出为啥没感觉

腰椎间盘突出症是腰痛中最常见的疾病。那么,腰椎间盘突出和腰椎间盘突出症有区别吗?

很多人通过CT或者核磁共振检查发现存在腰椎间盘突出,但平时无任何腰痛及下肢疼痛。在临床上,根据间盘向椎管内突入的严重程度,腰椎间盘突出可以分为膨出、突出、脱垂游离。这些人即有腰椎间盘突出,因缺少神经受压后导致的双下肢疼痛及麻木无力等临床表现,也不能称为腰椎间盘突出症。而腰椎间盘突出症早期常有腰痛,严重时臀部及下肢疼痛常会掩盖腰痛。

为什么神经被压迫,病人却无任何不适感觉?因为突出间盘压迫神经引起不适感,需要有两个基本条件:一是挤压神经,让神经躲无可躲;二是神经被突出物刺激后引发无菌性炎症,炎症刺激神经出现疼痛。所以,绝大多数腰椎间盘突出症,是突出的间盘压迫椎管内支配下肢的神经所导致。

患了腰椎间盘突出症,早期往往隐匿,仅仅有轻度腰部酸痛,劳累后加重。随着疾病逐渐加重发展,

可能会有臀部疼痛及下肢过电般疼痛,特别是在腰椎负重时出现,平卧时又能减轻。这种臀部及大小腿疼痛的严重程度,取决于神经受挤压和神经的无菌性炎症程度。当突出的间盘大大挤压了整个腰椎管时,可能会出现较为剧烈的腰痛。当患者咳嗽、用力排便时,都会诱发腰痛和臀部及大小腿的疼痛。最严重时,会压迫控制大小便的神经,引起会阴区麻木及大小便控制力下降。

腰椎间盘突出症有缓解期和发作期之分,发作期剧烈疼痛,经过休息和治疗后有较长缓解期。有上述临床疼痛特征,需要及时就医,医生会根据具体情况进一步完善相关检查,特别是做CT或者核磁共振检查。对于初次或者早期的腰椎间盘突出症,一般通过减少腰部负重、严格休息、镇痛及营养神经等保守治疗,会获得较好的效果,有很长的缓解期。症状较重或频繁发作的患者,如保守治疗不能奏效,可以考虑有创治疗。当大小便控制功能受损时,往往意味着突出物巨大或者突出物已经完全掉入椎管内,需要24小

时内紧急手术,解除神经压迫,以最大程度挽救神经功能。

腰椎间盘突出症虽然不容易导致瘫痪,但它是一种严重影响生活的常见病。患者平时需要控制体重,避免频繁弯腰、搬运及负重,也可通过游泳、“小燕飞”等锻炼增强腰背肌力量,增加脊柱稳定性。

腰椎微创治疗技术包括哪些?需要如何治疗?

- 1.针对神经的无菌性炎症,可以选择神经根阻滞手术。
- 2.对于纤维环未破裂的腰椎间盘突出症,可以进行间盘间接减压,包括间盘热凝射频消融、等离子射频消融、水刀切割、激光汽化等技术,促使间盘的髓核变性吸收,减轻间盘内压力,促使突出物回纳。
- 3.如果纤维环破裂,间盘及髓核已经突入至椎管内,可以选择椎间孔镜技术。其原理是通过一个筷子粗细的工作通道,即集成了光源、摄像及冲洗的通道,在可视情况下完成对突出间盘的摘除,具有减压彻底、疗效确切、创伤小、恢复快等优点。

杨阳

**大江东**  
智慧大江东,魅力生态城

作为国家高新区和杭州国家自主创新示范区核心区的大江东,围绕汽车及零部件、新能源新材料、轨道交通、机器人及自动化、临空产业、生命健康、航空航天7大产业园建设,正在成为浙江先进标准创制的引领辐射区、经济转型升级的主战场、先进智能制造的新高地。

欢迎您来大江东投资、创业、生活!

联系方式:杭州大江东产业集聚区科技局 0571-82987316, 82987403

**义蓬科创园**

**地理优势:**位于大江东青六路与义府大街交叉口,毗邻杭州萧山国际机场,坐拥产业、交通、配套等多项得天独厚的优势。从科创园出发经德胜路到杭州主城区仅30分钟,规划中7号、8号地铁穿境而过,与上海、南京、宁波等城市形成1小时生活圈,是创新创业之地的不二之选。

**产业定位:**以生产性服务业和生活性服务业为主攻,重点发展新技术、新材料等高端研发、跨境电商、电子商务等产业及税源经济。

**优惠政策:**入驻该园区的企业可以享受租金减免返还,装修补贴,人才政策以及公司注册代办等多种优惠政策。

联系方式:何乐意 13706501901

**富阳**  
欢迎您

**富裕阳光的大都市新型城区**

杭州第九区——富阳高举“高新工业强区”大旗,牢固树立“产业第一,产业当中高新产业第一”的理念,重点打造“一核两带、联动发展”的科技创新布局,依托国家级经济技术开发区和“浙大网新”“富春硅谷”“银江智谷”等科技园,积极推进“产业转型向东看、生态建设向西看、城市发展向南看”,精心描绘富裕阳光的富春山居新画卷。

联系方式:杭州市富阳区科技局联系电话:0571-63323732 61700939

**富阳银湖科技城,一座理想的创新创业之城**

这里有便捷的交通。毗邻西湖、滨江,规划的杭州至富阳地铁、彩虹快速路西延工程贯穿整个科技城,区位优势非常明显。

这里有宽阔的空间。规划面积26.3平方公里,科技城内拥有国家级经济技术开发区和富春硅谷、颐高圣弘、浙大网新、银江智谷等科技产业园,有孵化器、众创空间,有超过100万方创新创业空间。

这里有高端的产业。重点发展物联网、智能制造、信息软件、电子商务、大数据云计算、文化创意等六大重点产业。

这里有齐全的配套。拥有酒店、餐饮、住宿、便利店等生活配套,还有银湖公园、杭州野生动物世界等休闲配套。

这里有优惠的政策。富阳出台了一系列的产业、科技、人才等优惠政策,欢迎广大有志之士来富创新创业。

联系方式:陈佩63163003, 袁晓军63323732



# 创新中国产业园·东新分园



## 园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

## 园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

## 园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家的创业俱乐部。

## 招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展“两轮驱动”的重要组成部分,引领高新技术产业向前推进,我们将着力把“产业园”打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业,以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务企业于一体的现在示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式:杭州市下城区科学技术局 0571-85820615