

动态血糖仪,是下一个“健康手环”吗

专家:健康年轻人没必要戴,相较于数值,有时体感更靠谱

这两年,在所谓“控糖减脂”热潮的助推下,动态血糖仪成为很多人用于健康监测的“网红单品”。一些体检完全正常的健康人群,也跟风佩戴。结果有些人却因为上下变动的数字,陷入焦虑。

动态血糖仪的原理是什么?适用人群有哪些?有必要佩戴吗?

什么是动态血糖仪

动态血糖仪是一种持续葡萄糖监测设备,能够24小时不间断捕捉皮下组织间液葡萄糖浓度变化,完整记录全天血糖波动曲线,可精准发现指尖采血难以捕捉的夜间低血糖、隐匿性高血糖等指标,是临床血糖监测辅助工具。

北京安贞医院内分泌科二区主任陶红介绍:“在临床上,动态血糖仪适应的人群,1型糖尿病患者是非常适合的。对于2型糖尿病患者,正在用胰岛素的人群,不明原因的低血糖或者是无症状低血糖患者,妊娠期糖尿病患者来讲,也可以通过动态血糖了解全天血糖的变化。”

专家指出,对于体检血糖指标全部正常、无基础代谢疾病、无家族病史的健康年轻人,完全没有必要佩戴动态血糖仪。人体血糖本身存在生理性波动,饭后小幅升高、空腹小幅回落都是正常代谢表现。过度放大微小的血糖波动,只会人为制造焦虑,打乱正常饮食和生活节奏,甚至因刻意忌口、盲目调整作息,反而损伤身体代谢机能。

“动态血糖仪目前是临床上的诊疗工具,无论是哪个类型的糖尿病患者,或者是已经有血糖异常的人群,都可以动态帮助了解血糖的变化。”陶红提醒,使用动态血糖仪是有创检查的手段,可能会导致皮肤过敏或是一些不良的局部反应。

血糖短期波动并非身体病变

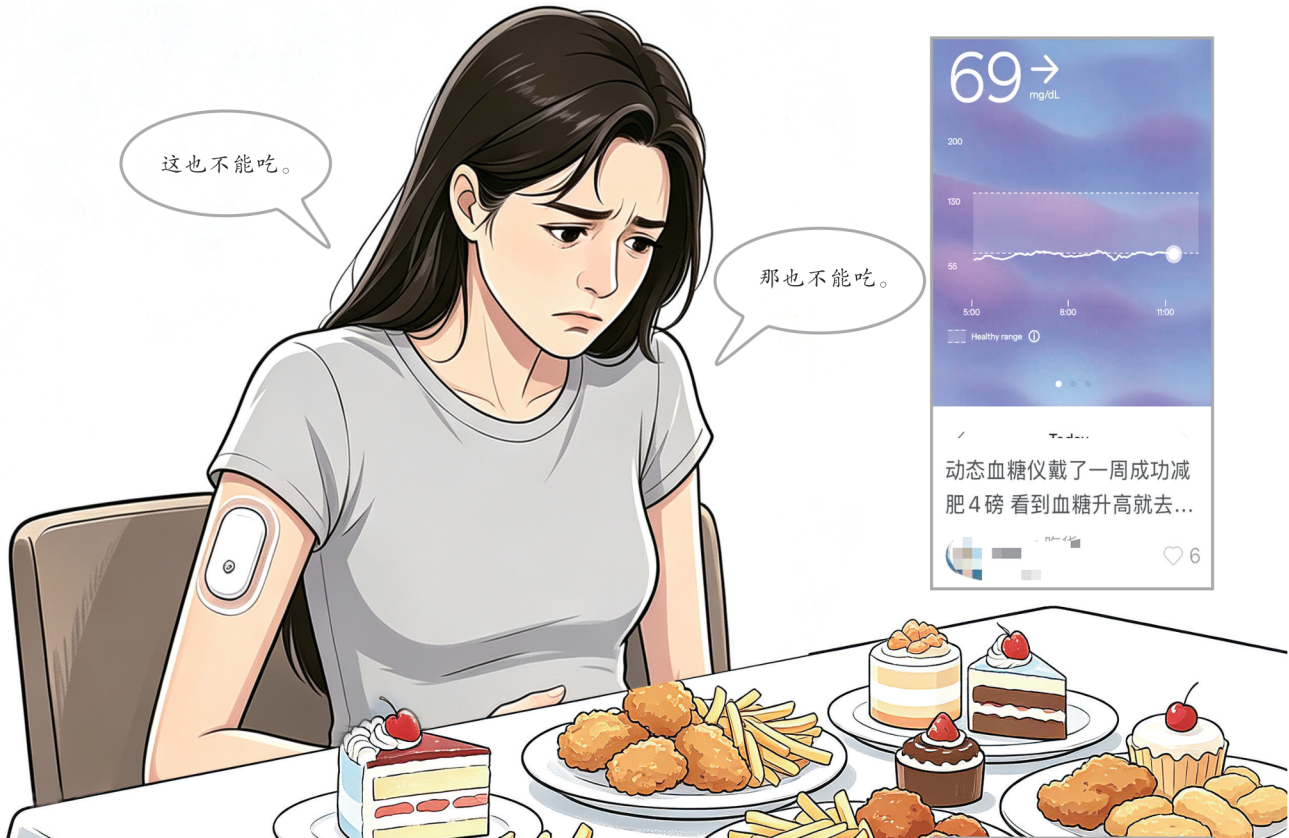
佩戴动态血糖仪后,一条条起伏的血糖曲线,让不少年轻人陷入控糖的“数字焦虑”。有些人看到饭后血糖快速飙升,就直接拉黑该类食物,夜间设备弹出低血糖警报,即便身体毫无不适,也立刻加餐补糖。专家指出,这种盲目调整反而得不偿失。

专家指出,餐后血糖升高随后回落,是胰岛功能正常的表现。健康人群进食后,碳水化合物快速分解吸收,血糖出现生理性升高,随着快速代谢血糖回归平稳。曲线呈现“快升快降”的形态,是代谢灵敏、胰岛功能完好的标志。

而且,动态血糖仪监测的是皮下组织间液葡萄糖浓度,相较于指尖血糖存在滞后性,且易受饮食、运动、情绪、作息等多种因素影响,瞬时波动属于正常生理现象。

“动态血糖检测技术有一定的误差,通常误差在15%~20%。”陶红表示,不能盲目说夜间出现一次低血糖,就预示着当时身体就绝对进入了低血糖的状态,要结合生活状态以及佩戴当时测定的准确性,再进行进一步评估。

很多使用者存在认知误区,将动态血糖的瞬时数据、短期波动等同于身体病变,以血糖升降快慢判定食物好坏、判断胰岛功能。盲目加餐反而会打乱代谢规律,造成热量过剩、血糖波动紊乱,违背控糖减脂的初衷。“空腹血糖是3.9到6.1毫摩尔每升,餐后血糖,两小时要小于7.8毫摩尔每升。糖化血红蛋白是反映过去三个月的平均血糖,正常值小于等于5.6%。”陶红说。



体重快速下降,可能并不是减肥成功

其实,科学控糖无需过度依赖监测设备。普通人通过规范饮食、规律运动即可稳定血糖代谢。应该如何科学运动,又该如何精准识别身体预警信号?

科学控糖的核心是养成健康的生活方式,并不是苛求血糖数值平稳。在饮食方面,无需一刀切杜绝主食、糖分,重点规避添加糖、精制糖及反式脂肪,比如,奶茶、碳酸饮料、功能饮料,少吃蛋糕、饼干、精加工甜品。日常遵循均衡膳食原则,粗细搭配,保证蔬菜、优质蛋白的足量摄入,三餐规律、拒绝暴饮暴食,同时适度增加运动。

北京安贞医院临床营养科主任马涵英表示,运动是血糖控制的几驾马车之一,运动之后可以增加肌肉对胰岛素的敏感性,能够让血糖更稳定。“我们主张病人在合适的情况下,一定要在安全心率的前提下去运动,建议用170减掉年龄,也就是说在运动时心率极值不要

超过这个数。心跳越快,供血时间少,供血量少,会人为造成心脏缺血。”马涵英说。

相较于盯着仪器曲线,识别身体发出的真实血糖异常信号更为重要。当身体出现不明原因口干多饮、多食易饿、小便增多、体重快速下降等典型症状,或是频繁头晕乏力、餐前心慌手抖、夜间反复盗汗,以及伤口久不愈合、皮肤反复长痘瘙痒等情况,大概率提示血糖代谢异常,此时要及时到医疗机构就诊。

“目前临床上有静脉血的检测,可以做空腹血糖检测。同时,静脉血也可以做糖化血红蛋白的检测。”陶红提醒,如果出现空腹血糖异常,可以做口服葡萄糖耐量实验,也可以测胰岛素的水平来评价整体血糖是否在正常的状态。如果怀疑血糖有问题,建议及时到医院去就诊,由医生给你做全面的检查,来评估糖代谢的状态。

(央视)

不打针
不吃药的健康
减肥方法,
恐怕只有佩戴
动态血糖仪。

不打针不吃药的健康减肥方法,恐怕只有佩戴动态血...

61



为了减肥!我带上了动态血糖仪 为了减肥,我带上了...

15



网友们分享的使用血糖仪的体验。图/App截图

早点睡比极端控糖要靠谱

在日常的认知中,糖尿病和吃密不可分。但你知道吗?糖尿病还和睡眠习惯有关。有研究显示,连续两天睡眠限制在约4小时,就会导致胰岛素敏感性显著下降。长期来看,每晚睡眠少于5小时的人,患2型糖尿病的风险比睡7-8小时的人高46%。

在2024年第60届欧洲糖尿病研究协会年度会议上,荷兰学者发布了一项研究报告。该报告基于荷兰肥胖流行病学研究,纳入了5000多名受试者。

研究发现,晚睡晚起的人出现体重指数增加、肚子较大等代谢综合征表现的风险增高。与早睡者相比,晚睡者患2型糖尿病风险高出50%。

生物钟是我们体内的一个重要调节机制,影响睡眠觉醒周期、体温和相关激

素的分泌代谢。长期晚睡或睡眠不规律会干扰生物钟,导致内分泌失调,进而影响胰岛素敏感性,增加血糖和血压失控的风险。

有些朋友可能会认为,只要保证每天睡够8小时,无论是晚睡早起还是早睡早起,对身体影响不大。实际上,固定晚睡早起虽比频繁换班规律,但仍存在健康风险。

“夜猫子型”人群往往伴有不良生活习惯,如吃夜宵、缺乏运动等。这些习惯进一步增加了患病风险。

所以,如果想要控制血糖并非只少吃糖就可以,更重要的是避免血糖突然大幅升高和下降,这种“血糖过山车”才是很多健康问题的来源。

(央视、人民日报)

晚睡不可避免 应该怎么办

影响睡眠的两个关键因素是“要规律”和“要睡够”。研究表明,通过干预生活方式,如少吃多动、睡前不吃夜宵等,可以降低糖尿病风险。如果实在需要晚睡,这样做也可以帮你减小损伤。

规律作息:如果因工作原因不得不晚睡,要尽量保持规律的作息时

纠正不良生活习惯:若不可避免需要晚睡,要尽量纠正其他不良生活习惯,避免暴饮暴食,睡前尽量不吃东西,养成定期运动的习惯。

管理好体重:可降低患糖尿病、高血压的风险。