

# 短期胰岛素强化治疗,降糖其实很简单

本报记者 张琪

“打胰岛素治疗糖尿病?不行,听说会有依赖性。”“我还没那么严重,不用打胰岛素,吃药吧。”一直以来,总有一些糖尿病患者,一听说要用胰岛素治疗,就十分抗拒,总觉得一旦用胰岛素就会产生依赖性,需要终生用药。胰岛素真的有依赖性吗?12月21日,聊城市第二人民医院内分泌科主治医师郝翠翠表示,对于初次确诊糖尿病患者来说,短期胰岛素强化治疗是一种有效的治疗方式,治疗完后患者甚至可以在较长时间内不使用药物,仅通过生活方式的干预就能实现血糖平稳。

37岁的市民李阳(化名)就是这种治疗方式的受益者。半年前,李阳在单位查体时偶然发现空腹血糖为16mmol/L,刚开始他通过控制饮食、加强运动控制血糖,但效果不理想,于是来到聊城市第二人民医院就诊。

该院内分泌科主治医师郝翠翠结合

李阳的病情和实际情况,为他制定了短期胰岛素强化治疗方案。起初李阳拒绝使用胰岛素治疗,郝翠翠耐心地为她介绍了短期胰岛素强化治疗可以有效改善胰岛β细胞功能和胰岛素敏感性,促进β细胞修复,逆转2型糖尿病,最终李阳接受了该治疗方案。经过一段时间的治疗,李阳血糖达标,目前已经停止用药,仅通过饮食及运动干预,血糖就能维持在正常水平,体重也轻了10公斤。

数据显示,我国糖尿病患病率高达11.2%,且持续增长,呈低龄化趋势,预计2025年我国糖尿病发病率达到高峰,但是目前糖尿病患者的血糖控制整体达标率尚不足50%。

“很多患者有一种错误观念,认为使用胰岛素治疗会成瘾。其实,胰岛素并不是只有在2型糖尿病的晚期才使用,也并不一定需要长期使用。”郝翠翠表示,短期胰岛素强化治疗是指确诊2型糖尿病的患者,短期内采用注射胰岛素的方

法,用外源性胰岛素最大限度地模拟、替代正常人的胰岛素分泌水平,使血糖达到或者接近生理指标。2型糖尿病患者,由于体内血糖持续处于较高水平同时还存在胰岛素抵抗的情况,因此,分泌胰岛素的胰岛β细胞长期处于超负荷工作状态。而短期胰岛素强化治疗可以减少高糖毒性和高脂毒性对胰岛β细胞的负面影响,从而使胰岛β细胞得到休息和恢复,改善分泌功能。治疗结束后,患者可以少吃甚至停用降糖药物,仅仅通过控制饮食、加强运动,就可以维持正常的血糖水平。

胰岛素泵被称为“人工胰腺”,是短期胰岛素强化治疗中使用的一种工具。它是一个特别小的仪器,采用人工智能控制的胰岛素输注方式,以程序设定的速率持续皮下输注胰岛素,可以最大程度地模拟人体胰岛素的生理分泌模式,具有使用方便、血糖达标时间短、安全性高等特点。

郝翠翠介绍,根据数据显示,经过短

期治疗,新确诊2型糖尿病患者一年缓解率约为50%,2年缓解率约为40%,其中年轻、β细胞功能好的患者有望获得更长期的血糖缓解,对于病程较长的2型糖尿病也有一定的可逆性。

什么样的患者适合进行短期胰岛素强化治疗呢?郝翠翠说,新确诊的2型糖尿病患者,如果糖化血红蛋白 $\geq 9.0\%$ 或者空腹血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ,最适合进行短期胰岛素强化治疗,而如果糖化血红蛋白在7.5%—8.9%或者空腹血糖在8.0—11.0mmol/L,可谨慎进行短期胰岛素强化治疗。另外,具有一定病程的患者可以根据意愿进行治疗。需要注意的是,短期胰岛素强化治疗对1型糖尿病患者和自身免疫型糖尿病患者并不适用。

“短期胰岛素强化治疗可以逆转部分2型糖尿病,但逆转并不等于治愈,即使不用吃药了,患者依然需要通过控制饮食及加强运动干预血糖,并定期进行血糖监测。一旦发现血糖异常,应及时到医院就诊。”郝翠翠提醒。

## 感染幽门螺旋杆菌就会得胃癌?

医生:正确认识,不必过度恐慌

本报记者 张琪

最近,市民李峰(化名)总觉得胃不舒服,有时候胃疼,有时候胃胀,胃口也不佳,体检结果显示,李峰体内的幽门螺旋杆菌呈阳性。那么,幽门螺旋杆菌是什么呢?会传染吗?能根治吗?……12月20日,带着这些问题,记者采访了聊城市第四人民医院内科主任王建秋。

我国是幽门螺旋杆菌感染高发国家,幽门螺旋杆菌感染率高达50%以上,约有7亿人感染。

“很多人体检时才发现自己体内有幽门螺旋杆菌,这是因为大部分幽门螺旋杆菌感染者没有症状。但是,无症状并不代表没有疾病,我们应该重视它。”王建秋说,幽门螺旋杆菌是人的胃中最常见的细菌,它不仅不怕胃酸,还可以在胃内生长、繁殖。幽门螺旋杆菌会影响胃内环境、破坏胃壁结构,从而引起慢性胃炎、消化性溃疡等疾病,它还是导致胃癌的因素之一。早在1994年,世界卫生组织属下的国际癌症研究机构就将幽门螺旋杆菌定为胃癌的I类致癌原。有的幽门螺旋杆菌患者会出现反酸、腹痛、腹胀、口臭等症状,但多数患者没有明显不适的感觉,所以仅凭症状来判断自己是否感染幽门螺旋杆菌,并不准确。如果患者长期存在以上症状,建议及时去医院就诊。

幽门螺旋杆菌传染性强,一人得病可以传染给全家。据王建秋介绍,幽门螺旋杆菌最常见的传染方式是通过“口—口”传播或“粪—口”



王建秋正在为病人检查身体。受访者供图

传播,比如共用餐具或水杯、经口喂食、接吻等都有可能传导。临床上,共餐导致全家被传染的情况不在少数,且不少患者出现了耐药性。

“即使检查出有幽门螺旋杆菌,大家也不要惊慌,并不是说有幽门螺旋杆菌就一定得胃癌。胃癌的发生包含多种因素,幽门螺旋杆菌只是其中很重要但又可以控制的一种因素。”王建秋直言,虽然幽门螺旋杆菌的传染率较高,但是仅有10%至20%的患者会发生消化性溃疡,约1%的患者会有癌变风险。另外,患者经过系统治疗,完全可以根治幽

门螺旋杆菌,因此大家不必“谈菌色变”,遵医嘱治疗就可以了。值得注意的是,由于幽门螺旋杆菌很容易在家人间传染,因此常需全家一起治疗。

幽门螺旋杆菌根治后,还有再次感染的可能,因此做好积极预防很关键。王建秋建议,大家要注意个人卫生,防止病从口入,如果家人有幽门螺旋杆菌患者,一定要分餐,并使用公筷、公勺,不要相互夹菜,餐具要定期消毒;不要口对口喂饭;日常要勤洗手,注意口腔卫生;食物煮熟再食用,不喝生水等。

## 牙膏、大蒜能根治幽门螺旋杆菌?

有些偏方并不靠谱

本报记者 张琪

目前,我国约有7亿人被幽门螺旋杆菌所困扰,不少患者为了能彻底根治幽门螺旋杆菌,会尝试各种偏方。对此,聊城市第四人民医院内科主任王建秋表示,有些偏方并不靠谱,患者经过正规治疗,完全可以根治幽门螺旋杆菌。

偏方一:

“抗幽牙膏”有奇效。王建秋表示,幽门螺旋杆菌主要存在于我们的胃中,仅有少数存在于口腔中,而牙膏只能作用于口腔,只能消灭口腔中的幽门螺旋杆菌。此外,幽门螺旋杆菌作为一种可在高浓度胃酸环境中生存的细菌,具有顽强的生命力,只有规范使用药物才能根治,如果靠牙膏中加入某些成分去根治,是不可能的。

偏方二:

大蒜能消灭幽门螺旋杆菌。“这种说法是没有依据的。”王建秋说,虽然大蒜中的大蒜素具有一定的杀菌功效,但并不代表吃大蒜就能消灭幽门螺旋杆菌。大蒜经过烹饪后,大蒜素被破坏分解。即使是生吃,大蒜素进入体内后也会被分解,所以并不能起到杀菌的作用。另外,大蒜具有刺激性,吃多了大蒜会损伤胃黏膜,造成病情加重。

偏方三:

吃益生菌可以根治幽门螺旋杆菌。王建秋表示,益生菌并非抗生素,单独服用益生菌并不能达到根治幽门螺旋杆菌的效果。益生菌可以促进胃肠蠕动,维持肠道菌群平衡,提高机体免疫力,对消化不良、腹泻等有一定效果。