

头晕眼花、乏力、饥饿、昏迷…… 低血糖的“元凶”竟是它



49岁的王女士两年前突然出现头晕眼花、肢体无力，继而意识不清。此后，她频繁出现低血糖症状，并伴随饥饿感，喝糖水或吃甜食后症状就可缓解。随后，王女士来到了山东第二医科大学附属医院内分泌科就诊，经过一系列检查，王女士最终确诊为胰岛素瘤，转入肝胆胰外科进行手术切除肿瘤后，她的血糖恢复了正常。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

什么是胰岛素瘤？

山东第二医科大学附属医院内分泌科主任医师惠宗光介绍，胰岛素是由分布在胰腺上的胰岛β细胞分泌的降糖激素，正常人体会根据血糖水平自动调节胰岛素的分泌。胰岛素瘤（又称胰岛β细胞瘤）是一种比较少见的来自胰岛β细胞的神经内分泌肿瘤，它持续分泌过量的胰岛素释放入血，引起以低血糖为主的一系列症状。

胰岛素瘤大多数为单发的良性肿瘤，直径小于2厘米，约90%的肿瘤位于胰腺内，在胰头、胰体和胰尾部的发生率各占1/3。由于该病例相对少见、临床表现复杂多样、肿瘤体积较小，故易被误诊或漏诊。

胰岛素瘤有哪些临床表现？

山东第二医科大学附属医院内分泌科主治医师张琪表示，胰岛素瘤多见于中青年，症状主要表现为发作性低血糖，夜间和清晨多见，如面色苍白、四肢发凉、出冷汗、心悸、手颤腿软，有时还会出现癫痫、四肢抽搐、大小便失禁、昏迷等症状。因容易饥饿，常伴有多食和肥胖。久而久之将损害脑组织，发生意识障碍、精神异常、记忆力减退等。

如何治疗胰岛素瘤？

胰岛素瘤的恶性程度普遍较低，其局部侵犯或远处转移的发生率仅为5%-10%，但转移性胰岛素瘤的恶性程度明显升高。虽然绝大多数胰岛素瘤为良性，且体积很小，但危害很大，其引发的低血糖症状可导致严重的代谢紊乱，应积极治疗。一旦确诊，首选手术切除。对于单发胰岛素瘤，单纯行肿瘤摘除术即可治愈。

对于无法彻底切除转移灶的恶性胰岛素瘤，或者不适宜手术的病人，可予以生长抑素治疗、全身或局部化疗等。

低血糖发作时该如何救治？

张琪表示，低血糖发作时往往出现晕厥、抽搐、口吐泡沫，这时要注意安全防护，防止摔伤。出现症状时患者应立即卧床休息，抽搐时应保持呼吸道通畅，并用毛巾等进行保护，以免咬伤舌头。轻者立即口服糖水，一般5-20分钟内清醒。建议患者平时身边要一直备有糖果或甜食，在感觉有饥饿感、心慌或经常发作的时间段就要开始吃糖。如病情严重者出现昏迷不能自主进食，要尽快送往附近的医院或诊所静脉输注葡萄糖。

脑卒中恢复期该怎么吃

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

得了脑卒中后应该怎么吃，是不少患者关注的问题。脑卒中后遗症是由于脑血管堵塞导致神经纤维传导功能的损伤、堵塞、断裂，进而使神经细胞变性、损伤或死亡，出现偏瘫、失语等感觉、运动功能障碍，存在半身不遂或语言障碍或口眼歪斜等症状，需要特别注意日常饮食。那么，脑卒中患者的饮食原则是什么呢？来听听高新区人民医院神经内科主任玄德顺怎么说。

玄德顺认为，首先要控制脂肪摄入。每日膳食中要减少动物脂肪，烹调时不用动物油，而用植物油，如豆油、花生油、玉米油等，要限制饮食中的胆固醇，每日应在300毫克以内，相当于每周可吃3个蛋黄。食盐的用量要小，要采用低盐饮食。其次，要经常饮水，尤其在清晨和晚间，这样可以稀释血液，防止血栓的形成。由于膳食中的脂肪量下降，要适当增加蛋白质，可多食鱼类，每日要吃一定量的豆制品，对降低血液胆固醇及血液黏滞有利。此外，多吃纤维素多的食物。如芹菜、粗粮等，增加胃肠蠕动，避免大便干燥。最后，多吃富含维生素的食品。如富含维生素C的新鲜水果、西红柿等；富含维生素B6

的豆制品、乳类、蛋类；富含维生素E的绿叶蔬菜、豆类等。

玄德顺提醒，脑卒中患者还有一些不能吃的东西。忌高盐饮食，不能吃腌制的咸菜等，因为高盐饮食会使血管壁增厚、管腔狭窄、血管失去弹性；忌吃高胆固醇的食物，如动物内脏、鱼卵等；忌吃肥甘油腻的食物，不宜吃油炸的食品，因为高脂肪、高胆固醇的食物，会在血管内形成脂质沉积，导致动脉粥样硬化斑块形成，而斑块的形成又会有脱落的栓子，随着血流阻塞血管，从而引起脑梗死；忌辛辣刺激性的食物，忌烟忌酒，吸烟可以使交感神经兴奋、血管收缩，加重脑供血不足。长期饮酒会加速老年人脑萎缩的发生，同时也会导致脑灌注压增加、脑血管扩张、血管的通透性增加、血管内皮细胞损伤。



抗凝药华法林 如何使用看这里

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 韩星波

华法林作为口服抗凝药，临床用于预防和治疗血栓栓塞性疾病，然而，有许多市民并不清楚如何使用。对此，记者联系到了潍坊市人民医院药剂科医生郭庆丽和周维青，对相关问题进行详细解答。

●常见不良反应有哪些？

房颤时容易引起心房内血栓形成，血栓脱落会引起栓塞，最常见的是脑卒中，而华法林能抑制凝血因子的合成，改变血液的高凝状态，防止血栓形成。长期口服华法林能预防中风、心梗、静脉血栓等血栓栓塞性疾病。

常见不良反应是出血。用药期间需要定期监测国际化标准比值（简称INR）。

●为何要监测凝血指标？

华法林起效慢，疗效易受年龄、个体差异、相互作用、日常饮食、自身疾病状况（如发热、腹泻等）诸多因素影响，因而用药剂量不易掌握，易引起出血或治疗不达标。

临床上通过控制INR来判断治疗是否达标和指导剂量调整。吸烟的病人尤需密切监测INR。INR是一种血液实验，可帮助医生观察患者的血液凝结速度，医生根据INR调整华法林的剂量。

为更好地调整华法林剂量，减少用药后出血的风险，条件允许的情况下还可以进行基因检测。

●服用华法林有哪些注意事项？

华法林可与许多食物产生相互作用，用药期间需保持相对稳定的膳食结构。

因为富含维生素K的食物种类，如动物肝脏、绿叶蔬菜、西兰花、韭菜和胡萝卜等都可降低华法林的抗凝作用，用药期间请维持规律的饮食，避免大幅度改变饮食习惯。

需要注意的是，华法林可能导致胎儿畸形。有生育能力的妇女在用药前需进行妊娠检查，在用药期间及停药后至少1个月内，采取有效避孕措施。

华法林有抗凝血功能，用药期间要避免受伤，避免过度劳累，也不要进行容易导致损伤的运动。

不同厂家因制剂工艺不同，产品溶出度也会有差异，不要擅自更换药物厂家；分割药片时要注意剂量尽可能准确。具体用药需遵循医生的建议，切勿自行更换或停止药物治疗。