

社区科普

肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院
栏目协办:

家用血糖仪的正确使用方法

现在做体检,血糖是必查项目之一。当拿到体检报告时,糖尿病患者看到血糖在自己“熟悉”的范围内,表示很放心,“我自己在家测着血糖的,跟这个值差不多!”;有些朋友拿到报告,一脸惊讶,“怎么回事,跟我自己在家测的差了这么远?”

很多糖尿病患者都发现了,在自己家里测血糖水平的值跟医院测量的值不一样。为什么会出现这种情况呢?是不是说明家用血糖仪测量不准呢?其实不然。

首先我们要知道在家和在医院测血糖的标本本身是不一样的。通常情况,医院生化室检测的血糖是血清或血浆中的葡萄糖,而家用血糖仪检测的是末梢血(手指尖的血)中的葡萄糖。所以说,标本不一样,有差异也是一定的,但这种差异应该在一定的误差范围内。通常来说,家用血糖仪检测空腹血糖比医院生化室结果低12%左右,但餐后血糖两者结果就比较接近了。国家卫生部门规定,血糖仪检测与实验室参考方法检测的结果间误差应当满足以下条件:

当血糖浓度小于4.2mmol/L时,测100次,至少有95次结果在4.2±0.83mmol/L范围内;

当血糖浓度大于4.2mmol/L时,测100次,至少有95次结果误差不得超过20%。

因此,只要误差范围满足以上条件,就可以说明血糖仪检测的结果是可信的。当然大家自己在家测血糖次数不可能那么多,因此建议在医院抽血查血糖时顺便带上家用血糖仪,对比两个

结果,只要结果在误差范围内就可以放心了。

那如何保障家用血糖仪测定结果可信呢?

◎采集血样要规范

采血前,首先要注意清洁采血部位,用肥皂和温水将手清洗干净,擦干以后,手臂自然下垂片刻10~15秒,让采血部位(就是手指尖)充血。采血部位通常采用指尖、指腹等末梢毛细血管处,但如果手指出现水肿或感染,就不能采用该部位的血。采血时,千万注意不要挤压采血部位。建议用棉签擦去第一滴血,将第二滴血液置于试纸指定区域,目的是不让组织间液稀释血样,干扰血糖测试结果。

◎血糖仪定期校准

通常,血糖仪每两个月校准一次,如果有以下情况就需要及时校准:第一次使用新的血糖仪时;每次使用新的一批试纸条时;血糖仪有跌落、损坏时;测定结果未能反映患者感觉的身体状况时。

◎注意干扰因素

血糖监测的结果容易受受测人的饮食、时间、运动、药物、睡眠、情绪等各种因素影响。常见的感冒药对乙酰氨基酚、维生素C、水杨酸、尿酸、麦芽糖等,都会导致血糖值产生一定偏差。血糖仪使用过程中,可能因为灰尘、纤维等杂物,导致准确度下降,所以要定期利用质



叶波

控液检查血糖仪和试纸条相互作用是否正常,如果结果超出质控液允许范围,就需要查找原因,如是否试纸条保存不当、测试时操作是否

规范、质控液有没有变质等。

◎血糖仪的日常保养

1.血糖仪平时不用时,要放在干燥清洁处,正常室温下存放。切

不要摔打、沾水,也不能让小孩、宠物接触、玩耍。

2.血糖仪要定期清洁和保养,注意清除血渍、布屑、灰尘等杂质。清洁时,应用软布蘸清水擦拭,注意不能让水渗入血糖仪内,更不要将血糖仪浸入水中或直接

用水冲洗。

3.擦拭血糖仪测试区时,不能使用酒精等有机溶剂,以免损伤血糖仪的光学部分。另外,要注意将试纸条保存在干燥阴凉的地方,每次使用时不要触碰试纸条的测试区,注意有效期。

(作者系四川省肿瘤医院检验科主管技师)

藏医科普行
栏目 | 四川省民族科普服务中心
协办 | 甘孜州科协 阿坝州科协

尿常规检查的3种类型

雷德财

尿常规检查是最常用的检验项目之一,能直接反映泌尿系统和肾脏代谢情况。定期做尿常规检查对及时发现泌尿生殖系统疾病,具有重要意义。

尿常规检查主要包括一般性状检查、化学检查、显微镜检查。

一般性状检查

一般性状检查内容包括尿量、尿色、比重等。

◎尿量。正常人每天尿量约1000~2000毫升。每天尿量多于2500毫升称为多尿,多见于糖尿病、原发性甲状旁腺功能亢进等内分泌疾病,以及慢性肾盂肾炎、高血压肾病等肾脏疾病(精神因素如紧张、工作压力太大等也可引起)患者。每日尿量少于400毫升称为少尿,而每日尿量少于100毫升称为无尿,常见急性肾小球肾炎、急性肾功能衰竭等肾脏疾病患者,以及休克、严重脱水或电解质紊乱、尿路梗阻等人群。

◎尿液颜色。正常新鲜的尿液通常为淡黄色透明液体,放置一段时间后可见微量絮状沉淀。尿色的深浅与食物、药物及尿量多少有关。常见的颜色异常尿液有以下几种:尿液内含有一定量的红细胞时尿液呈红色,医学上称为血尿。常见于肾结核、肾肿瘤、膀胱炎等患者,也可见于出血性疾病,如血小板减少性紫癜、血友病等患者。另外,当服用色素、药物等也会造成尿液呈红色。酱油或浓茶色尿液,常见于蚕豆病、黑尿热、急性肝炎患者及血性尿,常见于丝虫病、结核、肿瘤、胸腹部创伤或某些原因引起肾周围淋巴循环受阻。黄色尿液,常见于阻塞性黄疸、肝细胞性黄疸患者,也可见于服用核黄素、黄连素等药物后。

◎尿液比重。尿液比重是指尿液与纯水的重量之比,是尿中溶解物质浓度的指标。溶解于尿液中的固体物质,主要是尿素和氯化钠,前者反映食物中的蛋白质含量,后者反映食物中的含盐量。在正常生理情况下,尿比重与排出的水分、盐类和尿量有关。尿比重的高低,主要取决于肾脏的浓缩功能,它与尿内所含溶质的多少成正比,而与尿量成

反比,并与尿液的颜色深浅平行。

化学检查

化学检查内容主要包括蛋白、酮体、尿胆红素、尿胆原等。

◎蛋白。所谓的尿蛋白,就是指人的尿液里面所含的蛋白质。大家都知道,蛋白质是人体必不可少的营养,正常情况下,人的肾脏会对蛋白质起到过滤作用,所以尿液里面可能会有微量的蛋白质。但一般含量不会很高,24小时尿约20~80毫克,定性检测为阴性,如果尿蛋白偏高就不正常,需要做进一步的相关检查。

◎酮体。通常是脂肪新陈代谢的主要产物,尿液中酮体的大量出现通常称为酮尿。它们常见于严重的二型糖尿病、酸中毒或过度严重饥饿者。

◎尿胆红素。正常人可呈阴性反应,肝细胞黄疸患者早期尿胆红素中度明显增加,腹膜阻塞性黄疸显着程度升高或无尿胆红素。

◎尿胆原。正常人呈阴性或弱阳性,若尿液稀释4倍以上仍为阳性,为病理指征,常见于肝病、心力衰竭者。

显微镜检查

显微镜检查内容主要包括细胞、管型和结晶。

◎细胞。一般正常人使用尿沉渣液在显微镜下所检查到的红细胞通常不超过3/高倍视野;正常尿沉渣中白细胞不超过5/高倍视野,超过5/高倍视野时,提示存在尿路感染;正常尿液中偶可见少量中性粒细胞。当大量泌尿上皮细胞持续存在时,表明泌尿生殖系统正在发炎。

◎管型。为肾小管内蛋白凝固形成的蛋白聚合物。当尿液呈管状时,表明肾脏发生了实质性的变化。根据管材中所含物质的不同,可将其分为不同的类型。如果含有退化的细胞碎片,则为可粒管状。如果含有脂肪滴,它就是一个脂肪管型。

◎结晶。尿酸盐、草酸钙、磷酸盐等酸性结晶物质,是目前人类尿液中常见的一种酸性物质结晶。

需要注意的是,女性月经期不适合做尿常规检查。

(作者单位:简阳市川空人民医院)

科学认识慢性肾炎

周珊珊

行,保证了机体内环境的稳定。

而慢性肾炎是一种怎样的疾病呢?所谓“慢性”通常是指发病时间长,一般超过3个月,而肾炎主要是指肾脏内的“肾小球”发生充血、水肿、细胞侵略、增生、坏死等一系列反应。

慢性肾炎是临床中常见的一种原发性肾小球疾病,可发生在任何年龄段,大概占到了所有慢性肾炎的30%~40%左右,多数人的慢性肾炎开始多为隐匿的,无明显的临床表现,随着炎症的缓慢发展,慢性肾炎往往会造成不同程度的肾功能损害,表现包括血尿、蛋白尿、水肿、高血压等。若不及时加以治疗,会发展为慢性肾功能衰竭,血肌酐升高,最严重时即为尿毒症。迄今为止,慢性肾炎仍然是我国血液透析的一大重要病因,而且人数还在逐年上升,严重影响患者

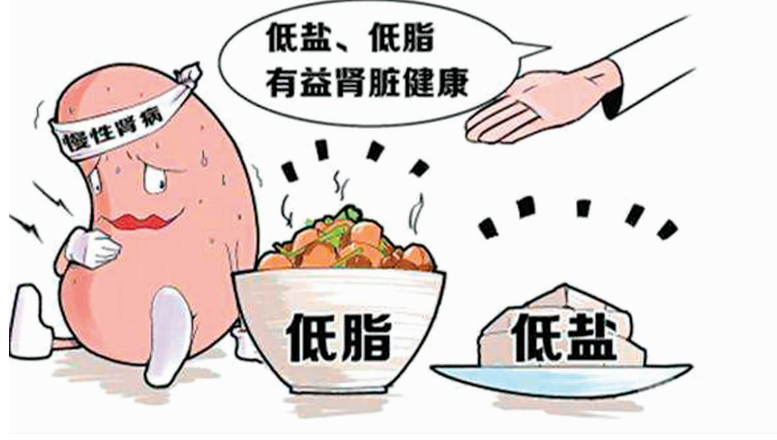
的身体健康,因此慢性肾炎常常被人们称为威胁人体的健康的“沉默杀手”。

在慢性肾炎的缓慢形成过程中,往往有以下特点:最明显也是最早出现的症状是眼睑或下肢浮肿;其次,可能伴有尿的性质、尿量及相关的尿液检查异常,更严重者会有

贫血、食欲不振、合并其他疾病等。

慢性肾炎如何防控呢?这里给大家五点小建议:加强身体锻炼,增强机体抗病能力;预防上呼吸道感染;养成良好的生活习惯;感到身体不适,及时到医院早诊断、早治疗;定期检查肾相关指标。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)



泌尿知识角
四川省医学会泌尿外科专委会
四川省泌尿外科医院

人体的肾脏是一扁豆状的器官,左右各一,位于后背第十二肋骨与脊柱夹角处。分为肾皮质和肾髓质。它具有十分重要的作用,能排泄体内代谢产物和进入体内的有害物质;通过尿液,维持体内电解质和酸碱平衡的平衡;通过肾素-血管紧张素系统调节调节血压,此外,还有促进红细胞的生成和促进维生素D活化的功能。肾脏这些功能,使人体新陈代谢能够正常进

高县反邪教协会召开第一届会员大会

崇尚科学 反对邪教
CHONG SHANG KE XUE FAN DU XIAO JIAO
四川省反邪教协会办公室

本报讯 近日,宜宾市高县反邪教协会第一届会员大会在县检察院七楼会议室召开,高县反邪教协会筹备组、全体会员以及县级相

关部门相关同志50余人参加会议。会议由高县反邪教协会筹备组组长、县委政法委常务副书记主持。县纪委监委派驻政法委纪检监察组组长全程参与监督。

会上宣读了成立高县反邪教协会的批复;县民政局相关负责人作了高县反邪教协会第一届会员大会选举合法有效报告;发起人作了高县反邪教协会筹备工作报告;对高县反邪教协会《章程》(审议稿)进行了审议说明。

大会讨论通过了高县反邪教协会理事、监事选举办法,无记名投票选举产生了13名理事、1名监事。随后召开了高县反邪教协会第一届理事会,无记名选举产生了协会会长、副会长、秘书长,新当选会长代表理事会向大会作了表态发言。

县委领导传达了县委常委、政法委书记讲话精神。他指出,高县反邪教协会第一届会员大会的成功召开,标志着高县反邪教工

作构建了新格局,迈出了新步伐。一要充分认识到反邪教工作的重要性,当前所面临的斗争形势的复杂性,大力提倡“崇尚科学、反对邪教”,坚决维护好本地区政治安全;二要发挥好协会优势,推动社会面宣传工作纵深发展;三要紧紧围绕县委、县政府决策部署,开展形式多样的反邪教宣传教育活动,为建设“高兴之县”营造和谐稳定的社会政治环境。

(省反邪教协会供稿)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。