## 糖尿病患者如何“防阳”

# 控制好血糖 保持合理运动

本报记者 洪 漩

我国是全球糖尿病第一大国，截至2021年，20~79岁的糖尿病患者约1.41亿人。随着疫情防控新措施“新十条”的出台，越来越多的糖尿病患者担心，疫情放开之后，自己是不是会比健康人群更容易变“阳”，如何做，才能更好更科学地防“阳”。

### 控制饮食，避免血糖紊乱

首先，糖尿病患者是否更容易“阳”？就目前全球流行的奥密克戎变异株而言，目前为止还没有足够数据明确糖尿病患者比普通人群更加易感，不过，可以肯定的是，一旦感染，糖尿病患者面临危重症风险要比健康人群高，尤其是那些病程较长、有并发症或合并症的老年糖尿病患者。浙江医院内分泌科医生余丹表示，在新冠面前，糖尿病患者要将重点放在预防上。

糖尿病患者抵御疫情，最重要的是把血糖控制好，即让血糖总体水平保持平稳，争取糖化血红蛋白控制达标，减少血糖的波动。“血糖管理目标可遵循宽松原则，空腹或餐前血糖在6.1-10mmol/L，餐后2小时或随机血糖在7.8-13.9mmol/L。”余丹说，同时，要关注糖尿病合并的血脂异常、血压异常以及其他代谢异常。

糖尿病患者如果血糖较平稳，可维持原用药方案，不可随意停用胰岛素。如果患者血糖显著升高、病情较重，建议在做好自我防护的前提下就近就诊，调整用药方案，以免延误病情。

### 合理运动，保持健康体魄

规律运动也是糖尿病治疗的基础。余丹表示，身体条件允许的情况下，糖尿病患者每周运动时间不低于150分钟，包括有氧运动和力量运动。规律的运动可以改善胰岛素的敏感性，增加身体对葡萄糖的利用和消耗，改善蛋白质和脂肪的代谢。

运动时间可放在饭后半小时后，去空旷的室外散散步、打打太极、练习八段锦，在室内做做家务、跳跳健身操等都是不错的选择。需要注意的是，如果运动量偏大时要适当地补充水和食物，避免低血糖的发生。血糖很高，或有一些急性并发症的病人应避免运动，并及时就医。此外，患者应避免过度关注疫情信息，保持乐观心情，加强学习糖尿病和肺炎疫情的防护知识，科学做好个人的安全防护。

>>>安全贴士

### 糖尿病患者药物使用注意事项

●二甲双胍：一旦出现高热，建议暂停使用，因为在肝功能不全、严重感染以及脱水的情况下，可能造成乳酸酸中毒。

●TZD：常用的有吡格列酮、罗格列酮。新冠感染急性期的额外风险较小。

●α-糖苷酶抑制剂：常用的有阿卡波糖、伏格列波糖、米格列醇。新冠感染急性期的额外风险较小。若在新冠感染期间有明显消化道症状，可暂停使用。

●DPP-4i：常用的有西格列汀、沙格列汀、维格列汀、利格列汀和阿格列汀。新冠感染急性期的额外风险较小。

●SGLT2i：常用的有达格列净、恩格列净、卡格列净和艾托格列净。有一定利尿作用，高热期间需额外增加饮水补液量。注意测量血压，若血压偏低则应停用。

●胰岛素：各种类型的胰岛素的风险都是低血糖，可根据上述血糖管理目标调整剂量。

●GLP-1RA：常用的有利拉鲁肽、度拉糖肽、司美格鲁肽、艾塞那肽。新冠感染急性期的额外风险较小。有抑制食欲、减重的作用，在新冠感染急性期可根据自身进食情况选择是否暂停使用。

## “阳康”两周内容易感染？转阴后还有传染性吗？

# 专家对目前受关注问题给出科学解答

最近，一些已经康复的新冠肺炎患者会有一些担心，比如自己转阴后会不会传染给自己身边的人，康复后在两周内有没有被再次感染的可能等。北京佑安医院感染综合科主任医师李侗，对目前比较受关注的几个问题做出解答。

### 如何判定自己已经转阴？

按照第九版诊疗方案，首先是症状要好转，比如体温正常三天以上，呼吸道症状消失或者是明显缓解了。如果是有肺炎的，在CT上看肺部的病变也开始吸收有好转了。另外是两次核酸检测阴性，这两次要间隔24小时以上，或者核酸CT值≥35，这样就符合转阴条件了。

### 转阴后还有传染性吗？

目前我们认为如果满足以上条件，传染性就已经非常低了。

如果仍有咳嗽症状，在返回工作岗位以及外出探亲访友的时候，建议戴好口罩，尤其是在养老院、医疗机构等重要岗位工作的人员，一定做好防护。如果要探视高龄老人、婴幼儿，最好距离发病时间不少于10天以上，同时满足转阴的条件，这样可以基本认为没有问题了。

### “阳康”后两周内容易感染？

我们常说的特异性的抗体，两周才能达到一个比较高的水平，或者说我们可以检测到的水平。但实际上病毒进入我们人体的这一刻，免疫系统就已经开始工作了。后续产生的保护性抗体会在两三周时间达到一个高峰，持续的时间会比较长，但并不是说这两周内我们就没有保护力了。这个时候如果真的有病毒再进入体内，它能够很快被清除掉，反而是相对不容易感染的时候。所以不存在两周内容易感染，这个说法不准确。

### 有人“阳康”后仍觉胸闷气短虚弱是怎么回事？

很多人在感染时会出现高烧、全身肌肉酸痛、乏力，出汗多，头痛咽痛等症状，所以这一次得病之后，还有一些人会持续有这种身体乏力虚弱，甚至胸闷的一些症状，通常这个在两周内可以缓解。

如果觉得自己状态还是不太好，可以多休息几天。千万不要刚一康复，就立刻从事非常繁重的工作，或者是立刻去剧烈运动、健身，还是要循序渐进，一旦发现劳累出虚汗这些问题要及时休息。

### 感染一次新冠等于接种过一次新冠疫苗？

肯定不能用感染来代替疫苗，但是它确实可以起到疫苗的作用，让我们短时间内不会再感染。但这不是说我们感染过一次之后就可以撒欢无忧了。

病毒还在不断变异，感染之后对这个病毒相近的变异株有交叉保护，但是如果病毒继续变异，或者是一些关系比较远的毒株我们的感染风险也会增加。

### 哪些人群二次感染的可能性大些？

免疫功能低下的人群，比如老年人和3岁以下的婴幼儿。老年人的免疫功能有所退化，感染康复之后，保护力维持的时间比较短，3岁以下的婴幼儿免疫功能还没有健全，康复之后获得的保护力时间可能也比较短。免疫缺陷人群，比如艾滋病患者和免疫抑制剂使用者的保护力持续时间也比较短，随着时间延长，“二次感染”的风险比较大。高风险岗位的人群，比如医护人员、公共交通运维人员等，他们平时和人接触比较多传染的风险也比较高。

### 一个人有可能因为毒株不同而发生多次感染吗？

确实有可能。有人可能感染过一次原始毒株，又感染过一次德尔塔毒株，又感染了一次奥密克戎毒株。因为每一次感染都能获得一定的保护那么再感染的风险都会变小，再感染之后的症状也会减轻。总体来说，对今后的再感染不用过于担心。

（摘自《人民日报》）