



正确服用常用口服降糖药

口服降糖药是治疗糖尿病的重要手段之一，它能够帮助患者有效控制血糖水平，减少糖尿病带来的各种并发症风险。正确使用口服降糖药至关重要，患者需严格遵循医嘱，注意用药时间、剂量以及可能出现的副作用，以确保药物发挥最佳疗效。本文将详细介绍几种常用口服降糖药的服用方法、常见副作用以及处理方法，帮助患者更好地管理自己的健康状况。

一、双胍类降糖药

(一) 盐酸二甲双胍片
常用规格：0.25g/0.5g；每日服药次数：1~3次；服用时间：随餐或餐后。

(二) 盐酸二甲双胍肠溶片
常用规格：0.25g/0.5g；每日服药次数：1~3次；服用时间：餐前半小时。

(三) 盐酸二甲双胍缓释片
常用规格：0.5g；每日服药次数：1~2次；服用时间：餐前或餐后。

作用机制：减少肝脏葡萄糖的输出。

服药方式：整片（粒）吞服，不得碾碎或咀嚼后给药。

常见副作用：胃肠道反应（胃胀、恶心、食欲缺乏、腹

泻）。

处理方法：从小剂量开始，缓慢增加本剂量，可提高胃肠道耐受性。

二、磺脲类降糖药

(一) 格列美脲
常用规格：1mg/2mg；每日服药次数：1次；服用时间：建议早餐前。

(二) 格列齐特（缓释片）
常用规格：30mg/60mg；每日服药次数：1~2次；服用时间：建议早餐时。

(三) 格列喹酮（片）
常用规格：30mg；每日服药次数：1~3次；服用时间：餐前。

(四) 格列吡嗪（分散片）
常用规格：5mg；每日服药次数：1~3次；服用时间：餐前半小时。

作用机制：直接刺激胰岛β细胞分泌胰岛素。

服药方式：口服，吞服，不得咀嚼。

常见副作用：使用不当可导致低血糖、体重增加。

处理方法：1. 遵医嘱用药，低血糖时立即进食含糖食品，并严密监测血糖，必要时就医。2. 定期监测体重。

三、格列奈类降糖药

(一) 瑞格列奈（片）

常用规格：0.5mg/1mg；每日服药次数：1~3次；服用时间：餐前15~30分钟。

(二) 那格列奈（片）

常用规格：30mg/60mg；每日服药次数：1~3次；服用时间：餐前1~30分钟。

(三) 米格列奈

常用规格：5mg/10mg；每日服药次数：1~3次；服用时间：餐前5分钟。

作用机制：直接刺激胰岛β细胞分泌胰岛素。

给药方式：口服给药。

常见副作用：低血糖、过敏反应（皮疹、瘙痒、荨麻疹）。

处理方法：1. 用药期间定期监测血糖，遵医嘱用药，低血糖时立即进食含糖食品，并严密监测血糖，必要时就医。2. 在医生指导下口服或外用抗过敏药物。

四、α-糖苷酶抑制剂降糖药

(一) 阿卡波糖

常用规格：50mg/100mg；每日服药次数：1~3次；服用时间：餐前即刻吞服或餐时与食物一起咀嚼服用。

(二) 伏格列波糖

常用规格：30mg/60mg；每日服药次数：1~3次；服用时间：餐前服用或服药后即刻进餐。

作用机制：延缓碳水化合物在肠道内的消化和吸收。

给药方式：口服给药，片剂咀嚼服用，胶囊整粒吞服。

常见副作用：胃肠道反应（胃肠胀气、排气增多、腹泻）。

处理方法：1. 遵守糖尿病饮食规则，若控制饮食后仍有严重不适症状，应联系医生暂时或长期减量。2. 从小剂量开始逐渐加量。

五、噻唑烷二酮类降糖药

(一) 罗格列酮（分散片）

常用规格：4mg；每日服药次数：1~2次；服用时间：空腹或进餐时服用。

(二) 吡格列酮（胶囊）

常用规格：15mg/30mg；每日服药次数：1次；服用时间：可与或不与食物同服。

作用机制：改善胰岛素抵抗。

给药方式：口服给药，吞服。

常见副作用：水肿。

处理方法：监测体重变化。

六、钠-葡萄糖协同转运蛋白2抑制剂降糖药

(一) 达格列净

常用规格：5mg/10mg；每日服药次数：1次；服用时间：可与或不与食物同服。

(二) 恩格列净

常用规格：10mg/25mg；每日服药次数：1次；服用时

间：晨服，不受进食影响。

(三) 卡格列净

常用规格：100mg/300mg；每日服药次数：1次；服用时间：每日首餐前服用。

作用机制：减少肾小管对葡萄糖的重吸收，增加肾脏葡萄糖的排出。

给药方式：口服给药，吞服。

常见副作用：尿路感染。

处理方法：多饮温水，出现会阴部瘙痒、肿胀、发热不适等立即就医。

七、二肽基肽酶4抑制剂降糖药

(一) 西格列汀

常用规格：25mg/50mg；每日服药次数：1次；服用时间：可与或不与食物同服。

(二) 沙格列汀

常用规格：2.5mg/5mg；每日服药次数：1次；服用时间：可与或不与食物同服。

作用机制：减少体内GLP-1的快速降解、增加内源性GLP-1浓度，从而促进胰岛素β细胞分泌胰岛素，抑制α细胞不适分泌胰升糖素。

给药方式：口服给药，吞服。

常见副作用：不良反应发生率低。

（柳州市中医医院内分泌科 黄振宇）

了解治疗腋臭的新方法

腋臭（俗称狐臭）并非疾病，却是一些人心中的“难言之隐”。由于人的腋下大汗腺异常发达，这些腺体分泌的汗液富含蛋白质和脂质，被皮肤细菌分解后，会产生带有酸腐味的挥发性有机物，尤其在夏季或运动后，异味会加重。虽然腋臭不会对身体健康造成直接危害，但其对患者的生活质量和心理健康影响巨大，导致患者自卑、回避社交，甚至影响职业选择（如空乘、销售等需近距离接触他人的职业）。

造成腋臭的原因

首先，遗传是腋臭最重要的先天因素。遗传规律属于常

染色体显性遗传，父母一方有腋臭，子女患病概率约50%；父母双方均有腋臭，子女患病概率高达80%。

其次，性激素水平直接影响大汗腺活跃度。青春期高发，雄激素水平上升，刺激大汗腺发育成熟并大量分泌；特殊时期加重，例如女性月经期、妊娠期激素波动，可能暂时加重异味；饮食上偏好辛辣食物（辣椒、大蒜）、油腻食物、咖啡、酒精等会刺激汗腺分泌；不健康的卫生习惯，例如不勤洗澡、不换洗衣物等会导致腋下细菌大量繁殖；同时穿着不当化纤材质、紧身衣物会使腋下潮湿闷热，细菌滋生

加速，也会加重腋下异味。

治疗腋臭有新方法

在传统的腋臭治疗方法中，如药物涂抹、注射治疗、手术切除等，各有明显局限。药物涂抹虽成本低且操作便捷，但需频繁使用，且仅能暂时缓解症状，无法根治；注射治疗虽减少了治疗频率，仍需定期进行，同样难以治本；而手术切除，除了存在一定的风险外，在术后护理上也是一个不小的工程。总的来说，传统的治疗方法大多存在效果不持久、创伤大、恢复时间长等问题。

那么，是否有治疗腋臭的新方法呢？

半岛腋臭治疗仪采用第三代高频微针技术，利用表皮段绝缘的细小黄金微针，将高频能量精确作用于大汗腺，使其凝固、变性，从而达到治疗腋臭的目的。治疗深度可达3.5mm~5.0mm，能量范围可达2mm~5.5mm，目标治疗温度>70摄氏度，确保位于真皮深层（皮下脂肪层）的大汗腺受热凝固变性。这一技术的应

用，标志着腋臭治疗领域的一次重大突破。

为何与传统治疗方法相比，半岛腋臭治疗仪具有显著的优势？首先，其第三代高频微针新技术和治疗的微创性，大大减少了治疗过程中的疼痛和不适感。其次，治疗时间短，通常一次治疗仅需50分钟左右，患者可以随治随走。大多数患者在治疗后即可恢复正常生活，无需长时间休息。大多数患者在经过1~2次治疗后即可显著解决腋臭问题，且复发率低。因此，相较于传统的腋臭治疗方式，半岛腋臭治疗仪的出现，为腋臭患者提供了一种新的治疗选择。

在安全性方面，半岛腋臭治疗仪高频微针技术确保了能量能够精确作用于大汗腺，目标治疗温度>70摄氏度，在不损伤周围正常组织的同时确保了大汗腺的彻底凝固变性，从而有效防止异味的产生。治疗过程中，医生会根据患者的具体情况调整治疗参数，确保治疗效果的最大化和安全性。术后，患者只需注意保持治疗部位的清洁和干燥，避免剧烈运

动即可。

在实际应用中许多患者在接受治疗后，腋臭问题显著改善，生活质量得到了极大提升。

患者治疗前需详细咨询

尽管半岛腋臭治疗仪具有诸多优势，患者在选择治疗前仍需进行详细的咨询和评估。医生会根据患者的病史、皮肤状况和治疗期望，制定个性化的治疗方案。在治疗过程中，患者需遵循医生的指导，注意术后护理，比如穿着宽松棉质衣物，避免腋下过重活动（如举重物、剧烈运动）；避免使用肥皂、沐浴露等刺激性产品等，以确保治疗的安全性。

此外，腋臭患者还应注意饮食，多吃富含水分的蔬果瓜类，多饮乳酸饮品，忌吃含油多的食物；不要太过焦虑，以免因心情焦虑引起体内毒素累积；日常可多进行体育锻炼，提高新陈代谢。相信腋臭患者经过科学的治疗，养成良好的生活习惯，一定能使这个令人尴尬的“难言之隐”得到改善。

（柳州市工人医院医疗美容科 梁国荣）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936