

# 药剂师能为1型糖尿病做些什么

◎武警四川总队医院 王鑫

随着生活方式转变，糖尿病已成为影响全民健康的核心慢性病之一。其中，1型糖尿病多发生在青少年和年轻成人身上，起病急，需终身依赖胰岛素治疗，若管理不当，易引发酮症酸中毒、肾病等急性并发症，严重影响生活质量。在糖尿病综合管理中，药剂师不仅是药品调配者，更是患者安全用药的指导者、长期健康的陪伴者。围绕胰岛素治疗、血糖监测与生活方式三大核心，辅以科学的管理方法，能帮助1型糖尿病患者平稳血糖，减少波动，真正实现“乐享健康”。

1型糖尿病是自身免疫等因素破坏胰岛β细胞，引发胰岛素绝对缺乏的代谢性疾病。患者需终生依赖外源性胰岛素治疗，血糖难控，且发病早，患者及家属心理与社会适应压力大。确诊初期，不少患者和家属易过度恐惧或掉以轻心。其实，其治疗核心在于精细化、个体化管理，以平稳控糖、预防并发症。药剂师可发挥专业优势，帮助患者正确认知疾病。同时，胰岛素治疗、血糖监测与生活干预三大措施需紧密配合、动态调整，以实现长期稳定管理。

## 胰岛素治疗

胰岛素是1型糖尿病患者的“生命线”，药剂师的工作远不止发药，更聚焦用药安全与效果。首先，会用通俗语言解读治疗方案，明确胰岛素类型（基础、餐时、预混）的起效时间、作用峰值和持续时长，让患者清楚每日注射或胰岛素泵治疗的原理。其次，手把手指导注射技术，确保患者掌握腹部、大腿、上臂等部位的轮换技巧，规范注射角度，牢记针头一次性使用，避免脂肪增生、硬结影响药物吸收。

同时，重点警示用药安全要点：

未开封胰岛素需冷藏，开封后室温避光保存；教会患者识别心慌、手抖、出汗等低血糖症状，掌握立即进食15~20克糖的应急处理方法，出行时务必随身携带糖块和疾病识别卡；提醒患者就医时主动告知病史，避免糖皮质激素、利尿剂等药物影响血糖稳定。

## 血糖监测

血糖监测是调整治疗方案的核心依据，也是精细化管理的关键。药剂师会根据患者年龄、治疗方案、血糖波动特点，制订个性化监测计划，明确空腹、餐前、餐后、睡前及夜间等关键监测时点与频率。同时，指导患者正确使用血糖仪，规范采采流程，掌握试纸保存与质控方法；介绍持续葡萄糖监测（CGM）系统的优势，帮助患者看懂血糖趋势图谱，而非仅关注单点数值。

此外，鼓励患者做好“血糖日记”，详细记录血糖值、胰岛素剂量、饮食、运动及应激、生病等特殊事件。药剂师会依托这些记录，协助分析血糖变化规律，排查管理隐患，为医生调整治疗方案提供精准参考。

## 生活干预

生活方式直接影响血糖波动，药剂师会提供基础且实用的干预建议。饮食方面，强调进餐与胰岛素注射的时间匹配，指导患者学习碳水化合物计数法，了解常见食物的升糖指数（GI），灵活应对加餐、外食等场景，同时建议与营养师密切配合，制订个性化饮食方案。

运动方面，明确运动对血糖的双向影响——运动中可能降糖、运动后可能反跳性升糖。建议运动前务必监测血糖，避免低血糖时运动；以快走、慢跑等中等强度有氧运动为主，运动时随身携带糖源；胰岛素注射需避开主要运动肌群，减少药物吸收波动。同时，关注患者心理状态，鼓励其积极面对疾病，必要时寻求心理支持，家人的陪伴与理解也尤为重要。

1型糖尿病的管理是一场长期“战役”，需患者、家属、药剂师、医生等多方协同。只要掌握科学的管理方法，坚持规范治疗、精准监测、健康生活，就能有效掌控血糖，从容应对疾病挑战，拥抱高质量的健康人生。😊