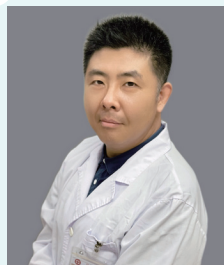




老年人注射胰岛素会“上瘾”吗

文 / 北京医院 郑子恢 潘慧杰



郑子恢 副主任药师, 执业药师。致力于医院药学、循证药学、大数据分析、不良反应信号挖掘及药品综合评价的研究。作为第一作者在核心期刊发表论文50余篇; 参编专业书籍2部; 参与多项国家卫生健康委员会研究课题, 承担数十项药品综合评价项目; 积极参与药学科研及药学知识的普及工作, 发表科普文章数十篇。

注射胰岛素会让人“上瘾”吗? 答案很明确: 不会!

胰岛素并非能让人产生快感的药物, 它本就是人体分泌的一种重要激素。对糖尿病患者而言, 注射胰岛素的目的是补充体内缺失的胰岛素。这就如同给缺水的植物浇水, 核心是维持身体正常的生理运转, 而非额外添加某种“外来药物”。

我们常常会把“离不开治疗”误解为“药物上瘾”, 但二者本质完全不同。就像高血压患者需要每天服用降压药、哮喘患者需要每天吸入控制药物一样, 这些治疗都是为了稳定病情或维持身体机能, 而非因为药物让人“上瘾”。胰岛素治疗也是如此——如果糖尿

病发展到一定阶段, 身体自身分泌的胰岛素已无法满足控糖需求, 就需要通过外源性补充来控制血糖, 这是科学的治疗手段, 与“成瘾”毫无关联。

因此, 当医生建议使用时, 不必恐慌, 也无须排斥。正确认识胰岛素, 是保护老年人健康、避免严重并发症的第一步。

一、认识胰岛素

要理解注射胰岛素为何不会让人上瘾, 首先得清楚它到底是什么。胰岛素是由人体胰腺 β 细胞分泌的激素, 其作用恰似一把“血糖钥匙”, 能帮助血液中的葡萄糖进入身体细胞, 为细胞供能, 维持机体正常代谢。若没有胰岛素, 葡萄糖便会持续滞留在血液中, 导致血糖水平升高; 长期处于高血糖状态, 会逐渐损伤眼底血管、肾脏滤过功能、外周神经及心脏血管, 引发一系列健康问题。

随着年龄增长, 老年人的胰腺功能逐渐衰退, 这就如同一台长期运转的老旧机器, 慢慢变得“力不从心”, 胰岛素分泌量也会随之减少。此外, 糖尿病本身会持续加重胰腺负担, 使其愈发“疲惫”。部分药物不良反应或合并症(如感染、甲状腺功能异常等)也会增加血糖控制的难度。此时, 仅靠身体自身分泌的胰岛素已

无法满足控糖需求, 因此需要补充外源性胰岛素以维持血糖稳定。简单来说, 注射胰岛素只是给身体补充原本缺失的物质, 是帮助身体恢复代谢平衡的治疗方式, 而非额外添加“会让人上瘾的药物”。

二、破解认知误区

为什么现实中不少老年人及家属会觉得一用胰岛素就停不下来? 其实, 这种想法主要来自三个常见误区。

误区1: 将停针后血糖升高认为是“戒断反应”

这种情况多发生在规律注射胰岛素一段时间后的老年人身上, 此时他们若自行停针, 会发现血糖明显反弹升高, 便误以为身体已对胰岛素产生依赖, 停针后的血糖升高是“戒断反应”。但事实上, 这并非“上瘾”, 而是糖尿病的疾病本质决定的。胰岛素仅是控糖工具, 停用后血糖失控的核心原因是患者自身胰岛素分泌本就不足, 失去外源性补充后, 血糖自然会回到原本的偏高状态, 与“戒断反应”毫无关系。

误区2: 一旦用胰岛素, 就再也回不到口服药阶段

有些家属会担心, 一旦开始注射胰岛素, 就再也无法转回口服降糖药治疗。但实际上, 胰岛素并非一旦使用就无法停用, 治疗方案的选择始终以病情需求为核心。若患者后续通过改善生活方式(如严格控制主食摄入、坚持每周150分钟中等强度运动)使血糖长期稳定, 经医生综合评估胰岛功能、并发症情况后, 仍有机会转回口服降糖药治疗。

误区3: 把注射胰岛素等同于病情严重

部分老年人觉得注射胰岛素意味着治疗升级, 暗示病情已到了严重阶段, 因此产生沉重的心理负担, 甚至将注射胰岛素视为“最后救命手段”, 进而对治疗产生过度焦虑。但事实上, 注射胰岛素只是一种给药方式, 其本质与佩戴眼镜矫正视力、服用降压药控制血压相同, 都是帮助身体维持正常功能的治疗手段, 既不代表“上瘾”, 也不意味着病情已严重恶化。

三、科学合理使用胰岛素

通过上述内容, 相信大家已明确: 胰岛素不存在成瘾性, 它是帮助糖尿病患者有效控制血糖、保护靶器官(如眼睛、肾脏、心脏)的重要治疗工具。

若因误解或恐惧拒绝使用胰岛素, 会导致血糖长



期失控, 从而显著增加严重并发症(如缺血性脑卒中、急性心肌梗死、不可逆性失明、终末期肾病等)的发生风险。这些并发症不仅会严重降低生活质量, 甚至可能危及生命。反之, 若积极配合医生治疗, 并科学规范使用胰岛素, 可显著降低并发症发生风险, 帮助老年人维持健康状态, 提升生活质量。

因此, 当医生根据病情建议使用胰岛素时, 老年人及家属应保持积极心态, 主动与医生沟通治疗细节, 按时复诊, 以便医生根据血糖变化及时调整治疗方案。同时, 还需同步做好饮食管理, 保持规律运动, 定期进行血糖自我监测, 形成“药物+生活方式”的综合控糖模式。请记住: 胰岛素并非“敌人”, 而是帮助老年人守护身体健康的“好伙伴”。相信科学, 勇敢接受规范治疗, 才能更好地守护自身健康。[宠物与人](#)