

糖尿病健康教育知识讲座

目录

- 糖尿病基础知识
- 糖尿病患者的健康管理
- 糖尿病并发症的预防与控制
- 糖尿病患者的自我管理教育
- 糖尿病患者的饮食与运动指导
- 糖尿病患者的心理调适与社会支持

contents



01

糖尿病基础知识





糖尿病的定义与类型

糖尿病的定义

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，由于体内胰岛素绝对或相对不足，引起血糖升高和尿糖排出增加。根据病因，糖尿病可分为1型、2型、特殊类型和妊娠期糖尿病。

糖尿病的类型

1型糖尿病是胰岛素绝对不足，多发生于青少年和儿童，需要依赖胰岛素治疗。2型糖尿病是胰岛素相对不足，多发生于成年人，部分患者可以通过控制饮食和运动治疗。特殊类型糖尿病包括一些继发性糖尿病、妊娠期糖尿病等。





糖尿病的病因与症状



糖尿病的病因

糖尿病的病因比较复杂，主要与遗传、环境、生活方式等因素有关。其中，遗传是糖尿病发生的重要原因之一，但环境和生活方式也是诱发糖尿病的重要因素。

糖尿病的症状

糖尿病的典型症状包括多饮、多尿、多食、体重下降等。此外，还可能伴有疲劳、视力模糊、皮肤瘙痒等症状。如果控制不好，糖尿病还会导致各种并发症，如酮症酸中毒、眼部病变、神经病变、心脑血管疾病等。



糖尿病的诊断与治疗

糖尿病的诊断

糖尿病的诊断主要依据血糖测定结果。一般而言，空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 即可诊断为糖尿病。

糖尿病的治疗

治疗糖尿病的方法主要包括控制饮食、增加运动量、药物治疗等。其中，控制饮食和增加运动量是治疗的基础，药物治疗需要在医生指导下进行。目前常用的降糖药物包括口服降糖药和胰岛素类制剂，需要根据患者的具体情况选择合适的药物种类和剂量。同时，糖尿病患者还需要定期监测血糖和尿糖，调整治疗方案。



02

糖尿病患者的健康管理





饮食与运动管理

1

饮食管理

合理安排饮食，控制总热量摄入，均衡营养，避免高糖、高脂、高盐食物。

2

运动管理

适量运动，定期进行有氧运动和力量训练，保持身体活动量。

3

饮食与运动计划制定

根据个人情况和医生建议，制定合理的饮食和运动计划。



药物治疗与监测



01

用药管理

遵医嘱用药，不随意更改药物剂量，注意药物副作用。

02

血糖监测

定期监测血糖，了解血糖波动情况，及时调整治疗方案。

03

其他指标监测

定期监测血压、血脂等其他指标，全面控制病情。



心理与社会支持



心理调适

保持积极乐观的心态，调整焦虑、抑郁等不良情绪。

家庭与社会支持

加强与家人和社会的沟通与联系，获得情感支持和帮助。

健康教育

参加糖尿病健康教育知识讲座和活动，提高对糖尿病的认识和管理能力。



03

糖尿病并发症的预防与控制





急性并发症的预防与控制

01

预防低血糖

随身携带糖果、饼干等升血糖食物，避免低血糖症状出现。



02

避免高血糖危象

控制血糖水平，定期检查血糖，避免高血糖危象的发生。



03

及时就医

如出现发热、恶心、呕吐、腹痛等症状，应立即就医。



慢性并发症的预防与控制

1

控制血压

保持血压在正常范围内，减轻靶器官损害。

2

调节血脂

通过饮食、运动和药物治疗，降低血脂水平，预防动脉粥样硬化。

3

保护肾脏

保持尿常规检查和肾功能检查，及时发现肾脏病变，保护肾脏健康。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/208036120102006066>