

糖尿病概述

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,特点是机体分泌胰岛素不足或对胰岛素利用障碍,导致血糖升高。它可导致多系统并发症,给患者生活和健康带来严重影响。及时诊断和有效治疗对改善预后至关重要。

老a

老师 魏



糖尿病的类型

I型糖尿病

又称为胰岛素依赖型糖尿病,是由于胰腺无法产生足够的胰岛素而导致的。这种类型通常发生于青少年期,需要依赖胰岛素治疗。

II型糖尿病

也称为非胰岛素依赖型糖尿病,是由于机体对胰岛素产生抵抗或胰腺分泌功能下降导致的。多见于成年人,可以通过饮食和运动治疗来控制。

妊娠期糖尿病

孕妇在妊娠期出现高血糖,但这种情况通常会在分娩后恢复正常。需要密切监测和适当的治疗以确保母婴健康。

其他类型

包括遗传性糖尿病、药物诱发性糖尿病、外科手术后导致的糖尿病等。这些类型有着不同的病因和治疗方法。

糖尿病的症状



多饮多尿

患者常常感到口渴并频繁尿尿，这是由于血糖升高导致体内水分大量流失的结果。



多食少肉

患者可能会感到食欲旺盛，但体重反而下降，因为身体无法有效利用葡萄糖。



乏力倦怠

高血糖会导致机体细胞能量供应不足，使患者感到疲乏乏力、容易疲劳。

糖尿病的诊断标准

1 空腹血糖

两次测量空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L (126 mg/dL)，即可诊断为糖尿病。

2 餐后血糖

在餐后2小时血糖测定 ≥ 11.1 mmol/L (200 mg/dL)，也符合糖尿病诊断标准。

3 糖化血红蛋白

HbA1c $\geq 6.5\%$ ，可以确定为糖尿病诊断。
HbA1c反映过去2-3个月的平均血糖水平。

4 随机血糖

任意时间测量的血糖 ≥ 11.1 mmol/L (200 mg/dL)，并伴有典型症状，也可诊断为糖尿病。

血糖监测的重要性

定期监测血糖是控制糖尿病的关键。血糖监测可以及时发现血糖波动情况,并及时调整治疗方案。同时,血糖数据还可以帮助医生分析病情,为患者提供更精准的诊疗建议。

通过随时监测血糖,患者可以更好地了解自身的血糖变化规律,从而调整饮食、运动、用药等方式,维持血糖稳定在理想范围内。这不仅能预防并发症的发生,还可以提高生活质量。

饮食管理的原则



均衡膳食

采取均衡的饮食结构, 适当搭配不同食物类别, 保证碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养素的充足摄入。



合理控糖

遵循低脂肪、低糖、低盐的原则, 选择富含纤维的全谷杂粮, 限制含糖高的食物, 控制餐量, 以防血糖升高。



个性化指导

根据个人实际情况, 在专业营养师的指导下制定个性化的饮食方案, 动态调整以满足不同阶段的需求。

运动治疗的好处

改善血糖控制

适度的运动能有效刺激胰岛素分泌,提高机体对胰岛素的敏感性,从而帮助改善血糖水平。

增强心血管健康

运动有助于降低血压、改善血脂异常,减少心血管疾病的发生风险。

促进体重管理

规律的运动有助于消耗热量,维持健康的体重,减少肥胖带来的并发症风险。

提高生活质量

运动能提升活力,改善情绪,增强自信,从而提高整体的生活质量。

口服降糖药物介绍

常见口服降糖药

包括二甲双胍、磺脲类、 α -葡萄糖苷酶抑制剂等。这些药物通过不同机制调节胰岛素分泌和葡萄糖代谢,帮助降低血糖。

药物优缺点

每种药物都有自己的特点,需要根据患者病情和耐受性来选择合适的药物。医生会综合考虑血糖控制效果、低血糖风险和其他副作用。

用药注意事项

1. 按时服药,遵医嘱用药
2. 注意口服药与饮食的配合
3. 留意用药过程中的不适反应
4. 定期监测血糖指标及肝肾功能

优化用药策略

应与医生充分沟通,根据病情变化适时调整用药方案,以达到最佳的血糖控制效果。

胰岛素治疗的适应症



血糖控制

当口服降糖药和饮食运动无法达到理想血糖水平时,需要使用胰岛素治疗。



胰岛素分泌缺乏

II型糖尿病患者随着病程进展,体内胰岛素分泌逐渐减少,需要补充胰岛素。



I型糖尿病

I型糖尿病患者由于自身免疫反应导致胰岛素分泌缺失,必须接受胰岛素替代治疗。

并发症的预防

定期体检

定期进行血糖、血脂、血压等检查,及时发现并控制各项指标,可有效预防糖尿病并发症的发生。

血糖控制

通过调整饮食、运动、药物等手段,保持血糖在正常范围内,可有效预防并发症的发生。

生活方式调整

戒烟限酒、保持良好的睡眠、减轻体重等,有助于预防糖尿病并发症的发生。

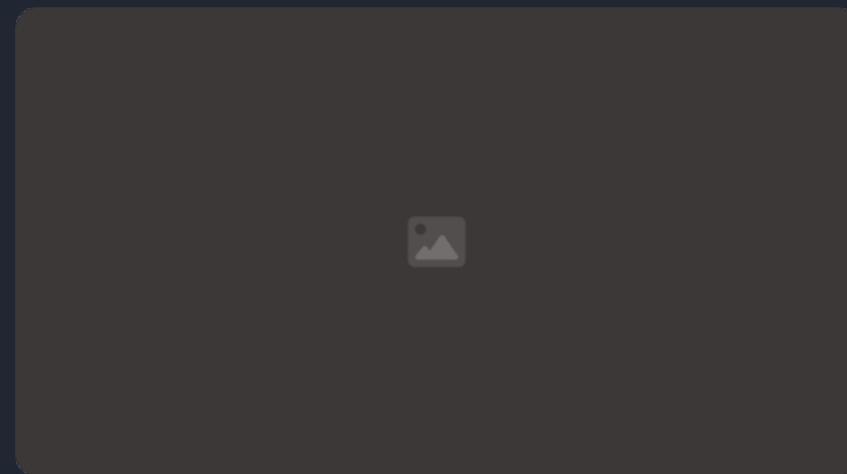
专业指导

定期就诊并接受医生的指导和教育,可提高自我管理能力,预防并发症的发生。

足部护理的重要性

糖尿病患者需要特别注意脚部健康。脚部损伤容易发生感染, 极易造成严重并发症, 如溃疡、坏疽和截肢。定期修剪指甲、保持双脚干燥清洁、选择合适的鞋袜, 都是预防足部并发症的重要措施。

及时发现并治疗脚部问题, 对维护糖尿病患者的身体健康至关重要。定期检查、护理和保养是确保糖尿病患者足部健康的关键。



视力保护措施

定期眼科检查

定期接受眼科专科医生的全面检查, 及时发现并治疗眼部疾病, 保护视力健康。

合理照明

选择适合的照明方式, 减少眩光和阴影, 为眼睛创造舒适的环境。

合理用眼

合理安排工作与休息时间, 避免长时间看电子屏幕或阅读, 保护眼睛不受过度疲劳。

饮食营养

多摄取含有叶黄素和玉米黄质的食物, 为眼睛提供所需的营养元素。

肾脏并发症的预防



定期筛查

确保定期进行肾功能检查和尿微量白蛋白测试,及时发现肾功能损害的早期迹象。



控制血糖

严格控制血糖水平是预防肾脏并发症的关键。密切监测血糖并调整治疗方案。



饮食调理

遵循肾脏友好型饮食,限制蛋白质、钠、磷等摄入,减轻肾脏负担。

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/215201002031011220>