

DOCS 可编辑文档

# 糖尿病高血压健康指导

# 01 糖尿病与高血压的基本概念及危害

# 糖尿病的定义、分型及发病原因

## 糖尿病的定义

- 以高血糖为特征的代谢性疾病
- 由胰岛素分泌和作用的异常引起
- 长期高血糖可导致多种器官的损伤和功能障碍

## 糖尿病的分型

- 1型糖尿病：胰岛素绝对缺乏
- 2型糖尿病：胰岛素相对缺乏或抵抗
- 妊娠糖尿病：妊娠期间出现的高血糖

## 糖尿病的发病原因

- 遗传因素：遗传易感性
- 环境因素：饮食、运动、肥胖等
- 自身免疫因素：1型糖尿病的主要原因

# 高血压的定义、分级及发病原因

## 高血压的定义

- 以持续升高的动脉血压为特点的慢性病
- 血压持续升高可导致多种器官的损伤和功能障碍

## 高血压的分级

- 正常血压：收缩压 $<120$ mmHg，舒张压 $<80$ mmHg
- 高血压：收缩压 $\geq 140$ mmHg，舒张压 $\geq 90$ mmHg
- 1级高血压：收缩压140-159mmHg，舒张压90-99mmHg
- 2级高血压：收缩压160-179mmHg，舒张压100-109mmHg
- 3级高血压：收缩压 $\geq 180$ mmHg，舒张压 $\geq 110$ mmHg

## 高血压的发病原因

- 遗传因素：遗传易感性
- 环境因素：饮食、运动、肥胖、精神压力等
- 内分泌因素：肾上腺素、去甲肾上腺素等

# 糖尿病与高血压的并发症及危害

- 糖尿病并发症
  - 心血管疾病：冠心病、心肌梗死、心力衰竭等
  - 眼部疾病：糖尿病视网膜病变、白内障等
  - 肾脏疾病：糖尿病肾病、肾功能不全等
  - 神经疾病：糖尿病神经病变、周围神经病变等
- 高血压并发症
  - 心脏疾病：冠心病、心肌梗死、心力衰竭等
  - 脑血管疾病：脑出血、脑梗死、脑血管病变等
  - 肾脏疾病：高血压肾病、肾功能不全等
  - 眼部疾病：高血压视网膜病变、视网膜出血等
- 糖尿病与高血压的共同危害
  - 心血管疾病的发病率增加
  - 肾脏疾病的发病率增加
  - 眼部疾病的发病率增加
  - 认知功能障碍的发生

# 糖尿病高血压的诊断与筛 查

# 糖尿病与高血压的诊断标准

## ● 糖尿病的诊断标准

- 症状：多尿、多饮、多食、体重减轻等
- 血糖检测：空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ，餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$
- 糖化血红蛋白 ( HbA1c ) 检测：  
HbA1c $\geq 6.5\%$

## ● 高血压的诊断标准

- 血压检测：收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ，舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$
- 24小时动态血压监测：平均收缩压 $\geq 130\text{mmHg}$ ，平均舒张压 $\geq 80\text{mmHg}$
- 家庭自测血压：连续测量3天，收缩压 $\geq 135\text{mmHg}$ ，舒张压 $\geq 85\text{mmHg}$

# 糖尿病与高血压的筛查方法

01

## 糖尿病的筛查方法

- 血糖检测：空腹血糖、餐后2小时血糖、随机血糖等
- 糖化血红蛋白（HbA1c）检测
- 糖尿病筛查问卷：症状、家族史、生活习惯等

02

## 高血压的筛查方法

- 血压检测：诊所血压、家庭自测血压、24小时动态血压监测等
- 高血压筛查问卷：症状、家族史、生活习惯等
- 心电图、超声心动图等检查



# 糖尿病高血压的早期发现与诊断的重要性



## 早期发现与诊断的重要性

- 降低并发症的风险
- 提高患者的生活质量
- 减轻家庭和社会的负担



## 早期发现与诊断的方法

- 定期体检：血糖、血压、血脂等指标的检测
- 健康教育：提高患者对糖尿病高血压的认识和自我管理能力
- 社区筛查：针对高危人群进行筛查和干预

# 糖尿病高血压的综合治疗 策略

# 药物治疗与非药物治疗的综合应用

01

## 药物治疗

- 降糖药物：胰岛素、口服降糖药等
- 降血压药物：利尿剂、ACE抑制剂、钙通道拮抗剂等
- 抗血小板药物：阿司匹林、洛伐普瑞等

02

## 非药物治疗

- 生活方式调整：饮食控制、运动锻炼、减轻体重等
- 心理干预：心理疏导、心理治疗等
- 康复治疗：针灸、按摩、理疗等

# 生活方式的调整与改善

## 01

### 饮食调整

- 低盐饮食：每日钠摄入量 $<6\text{g}$
- 低脂饮食：减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入
- 高纤维饮食：增加膳食纤维的摄入

## 02

### 运动锻炼

- 有氧运动：如快走、慢跑、游泳等
- 力量训练：如举重、哑铃等
- 柔韧性训练：如瑜伽、太极等

## 03

### 减轻体重

- 目标体重：BMI $<24\text{kg}/\text{m}^2$
- 减重速度：每周减重 $0.5\text{-}1\text{kg}$

# 患者自我管理的重要性及方法

## 自我管理的重要性

- 降低并发症的风险
- 提高患者的生活质量
- 减轻家庭和社会的负担

## 自我管理的方法

- 血糖监测：定期测量血糖，调整治疗方案
- 血压监测：定期测量血压，调整治疗方案
- 健康教育：提高患者对糖尿病高血压的认识和自我管理能力
- 药物治疗：按时服药，定期复查

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/21803312400006101>