

糖尿病的定义和成因

糖尿病是一种代谢性疾病,主要表现为高血糖。它的发生与遗传因素、生活方式、环境等多种因素有关。糖尿病会逐步损害身体各系统,需要及时发现并及时有效治疗。

老a

老师 魏

糖尿病的症状和并发症

典型症状

多饮、多尿、多食和体重下降是糖尿病的典型症状。此外还可能出现视力模糊、疲劳乏力等表现。

危险并发症

若长期血糖控制不佳,糖尿病会损害眼睛、肾脏、心血管和神经系统,导致视网膜病变、糖尿病肾病、心脑血管并发症和糖尿病神经病变等。

急性并发症

糖尿病患者还可能出现糖尿病酮症酸中毒和低血糖这两种急性并发症,需要及时识别和处理。

预防措施

通过密切监测血糖、规范用药、饮食和运动控制等综合干预措施,可以有效预防和延缓糖尿病并发症的发生。

糖尿病的诊断标准



空腹血糖测试

空腹8小时以上后测量静脉血糖，正常值 <7.0 mmol/L, ≥ 7.0 mmol/L即可诊断糖尿病。



糖耐量测试

服用糖溶液后, 2小时静脉血糖值 ≥ 11.1 mmol/L也可诊断为糖尿病。这可以更早发现异常。



糖化血红蛋白

检测平均2-3个月的血糖水平, HbA1c $\geq 6.5\%$ 也可确诊糖尿病。有助于评估长期血糖控制。

血糖监测的重要性

定期监测血糖水平是糖尿病管理的关键。它可以帮助及时发现异常,调整治疗方案,预防并发症的发生。通过血糖数值的波动变化,也能了解饮食、运动和药物对血糖的影响。



饮食管理的原则



多样均衡

摄取各种营养素, 如蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质, 确保身体所需。



控制热量

根据个人情况合理控制热量摄入, 达到健康体重, 有利于血糖平稳。



规律饮食

养成规律的进餐时间和频率, 有助于维持血糖稳定, 预防低血糖。



选择营养

优选富含纤维、营养密度高的食物, 如全谷物、蔬菜水果等, 降低糖脂负担。

运动治疗的好处

1 血糖控制

坚持适当的运动能有效改善胰岛素抵抗, 促进葡萄糖代谢, 从而控制血糖水平。

2 防病并发

定期运动能帮助预防糖尿病相关的眼、肾、神经等并发症的发生和发展。

3 心血管益处

运动能提高心肺功能, 改善血脂和血压, 降低心脑血管疾病的风险。

4 体重调控

适度运动有助于维持健康的体重, 为糖尿病的整体管理带来积极影响。

口服降糖药物的种类

双胍类

甲氨蝶呤是此类药物的代表, 通过抑制肝糖输出和增强外周组织对胰岛素的敏感性而降糖。多用作一线治疗。

磺脲类

格列美脲等是这一类药物, 能促进胰岛素分泌, 广泛应用于糖尿病的控制。但需警惕可能出现的低血糖。

胰岛素促泌剂

西格列汀等可增加餐后胰岛素分泌, 改善餐后高血糖。适用于二型糖尿病患者。

α -糖苷酶抑制剂

阿卡波糖等能延缓碳水化合物吸收, 抑制餐后高血糖。常与其他药物联合使用。

胰岛素治疗的必要性

对于无法通过饮食和运动控制血糖的糖尿病患者来说, 及时使用胰岛素治疗是必要的。胰岛素可以直接调节体内的葡萄糖代谢, 帮助维持血糖平稳, 预防并发症的发生。随着病情的进展, 大部分二型糖尿病患者最终也需要依赖胰岛素治疗。



生活方式干预的重要性

1 饮食管控

合理调整饮食结构,合理控制热量和碳水化合物摄入,有助于稳定血糖。

2 规律运动

坚持适量的有氧运动,可提高胰岛素敏感性,改善血糖控制。

3 良好作息

规律的睡眠、休息习惯有利于调节代谢,减少糖尿病并发症风险。

4 戒除不良习惯

戒烟限酒、减轻体重等可有效降低糖尿病发展和并发症的风险。

糖尿病足的预防和治疗



定期检查足部

糖尿病患者应定期检查双脚,发现异常及时处理,以预防因神经病变和血管病变导致的糖尿病足。



及时治疗感染

一旦发现皮肤破损、红肿、水疱等症状,应立即就医进行抗感染和创面处理,以避免感染加重。



选择合适鞋袜

穿戴专门设计的防护鞋袜,能有效预防皮肤损害,减少摩擦刺激,保护足部健康。



定期专业检查

应定期接受专业的足部检查和护理,及时发现问题,避免发展为严重的糖尿病足溃疡。

糖尿病肾病的预防和治疗



定期检查

糖尿病患者应定期进行肾功能检查, 监测血肌酐、尿蛋白等指标, 及时发现肾病早期征兆。



饮食控制

采取低蛋白、低钠饮食, 限制蛋白质摄入, 有助于减轻肾脏负担, 延缓病情进展。



药物治疗

采用血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素受体阻滞剂等, 可以保护肾功能, 防止蛋白尿加重。

糖尿病视网膜病变的预防和治疗

定期筛查

糖尿病患者应每年接受至少一次的视网膜检查,及时发现并治疗视网膜病变,避免失明。

血糖控制

严格控制血糖水平是预防视网膜病变的关键,可有效延缓其发生和进展。

激光治疗

对于严重的视网膜病变,可采用激光光凝术进行治疗,阻止新生血管的生长和渗漏。

手术修复

玻璃体手术能修复视网膜脱离、视力下降等严重并发症,挽救部分视力。

糖尿病神经病变的预防和治疗

及时发现

定期进行神经学检查, 评估感觉、反射和肌力等指标, 及时发现神经功能异常。

血糖控制

保持良好的血糖管理是预防和延缓神经病变进展的关键。严格控制血糖可减轻神经损害。

辅助治疗

使用维钙、硫辛酸等药物可改善神经功能, 同时可采用物理治疗等方法缓解症状。

生活方式

保持良好的作息、营养均衡的饮食及充足的运动有助于降低神经病变风险。

糖尿病心脑血管并发症的预防和治疗

严格控制血糖

通过饮食管理、运动治疗和药物调控等综合措施，维持血糖稳定在正常范围内，可有效预防和延缓心脑血管并发症的发生。

积极管理血压

合理使用抗高血压药物，保持血压在正常水平，能降低心脑血管事件的风险。同时应注意戒烟限酒，减轻心脏负担。

规范治疗血脂

通过饮食调整和应用他汀类药物等，控制血脂异常，可减少动脉粥样硬化的进展，从而降低心血管疾病的发生。

心理健康调理

适当参加心理咨询和治疗，缓解焦虑抑郁等情绪状态，有助于改善预后，提高生活质量。

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/236013122214010135>