

DOCS 可编辑文档

# 糖尿病防治知识讲座



01

# 糖尿病的基本概念与分类

# 糖尿病的定义与发病原因

## 糖尿病的定义

- 以高血糖为特征的慢性内分泌代谢病
- 由胰岛素分泌和作用异常引起

---

## 发病原因

- 遗传因素：糖尿病患者的家族史、遗传基因等
- 环境因素：饮食不当、缺乏运动、肥胖、年龄、压力等
- 自身免疫因素：1型糖尿病患者的免疫系统攻击胰岛素细胞



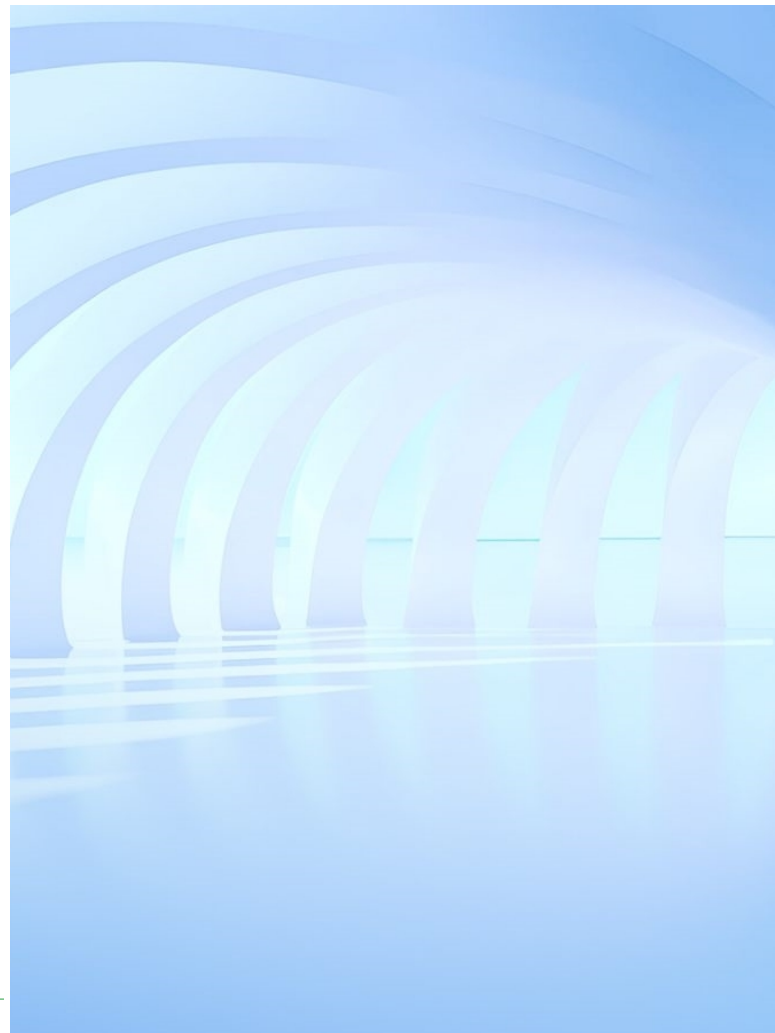
# 糖尿病的分型与诊断标准

## 分型

- 1型糖尿病：胰岛素绝对缺乏，青少年多见
- 2型糖尿病：胰岛素相对缺乏，中老年人多见
- 妊娠糖尿病：妊娠期间出现的高血糖
- 其他特殊类型糖尿病：遗传、药物、疾病等因素引起的糖尿病

## 诊断标准

- 症状：多尿、多饮、多食、消瘦等
- 血糖检测：空腹血糖、餐后2小时血糖、随机血糖等
- 糖化血红蛋白检测：评估过去2-3个月的血糖控制情况



# 糖尿病的高危人群与并发症



## 高危人群

- 家族史：糖尿病患者的亲属
- 年龄：45岁以上
- 肥胖：BMI $\geq$ 24
- 高血压、高血脂、高血糖：代谢综合征患者



## 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
- 足部疾病：糖尿病足、感染、溃疡等

The background features a series of overlapping, wavy bands in various shades of green and light blue, creating a sense of depth and movement. The colors transition from a pale, almost white light at the top to a deep, vibrant green at the bottom.

02

# 糖尿病的预防策略与生活指导



# 糖尿病的预防措施与生活习惯

## 预防措施

- 健康饮食：低糖、低脂、低盐、高纤维的饮食
- 增加运动：每周150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动
- 控制体重：保持BMI在正常范围
- 定期检查：定期进行血糖、血压、血脂等检测

## 生活习惯

- 戒烟限酒：减少不良生活习惯对糖尿病的诱发风险
- 管理压力：学会调节情绪，避免长期处于高压状态
- 规律作息：保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠



# 糖尿病患者的饮食控制与营养搭配



## 饮食控制

- 遵循医生建议：根据医生开具的饮食处方进行饮食
- 控制总热量：保持体重在理想范围
- 合理搭配三大营养素：碳水化合物、脂肪、蛋白质



## 营养搭配

- 高纤维食物：多食用蔬菜、水果、全谷类等食物
- 蛋白质来源：适量摄入鱼、禽、蛋、豆腥等优质蛋白质
- 健康脂肪：选择不饱和脂肪如橄榄油、核桃油等



# 糖尿病患者的运动疗法与心理调适



## 运动疗法

- 有氧运动：如快走、慢跑、游泳、骑自行车等
- 力量训练：如做深蹲、俯卧撑、引体向上等
- 柔韧性训练：如瑜伽、太极、拉伸等



## 心理调适

- 学会放松：采用深呼吸、冥想等方法缓解压力
- 增加社交：参加糖尿病患者俱乐部，与他人分享经验
- 保持乐观：积极面对病情，树立战胜疾病的信心

The background features a series of overlapping, wavy bands in various shades of green and light blue, creating a sense of depth and movement. The colors transition from a pale, almost white light at the top to a deep, vibrant green at the bottom.

03

# 糖尿病的药物治疗与病情监测

# 糖尿病的药物治疗方案与药物选择



## 药物治疗方案

- 1型糖尿病：胰岛素替代治疗
- 2型糖尿病：口服降糖药物或胰岛素治疗
- 妊娠糖尿病：胰岛素治疗，必要时使用口服降糖药物



## 药物选择

- 胰岛素：根据患者需要选择不同种类和剂型的胰岛素
- 口服降糖药物：如磺脲类药物、大血糖抑制剂、 $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂等

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/30611121000010145>