

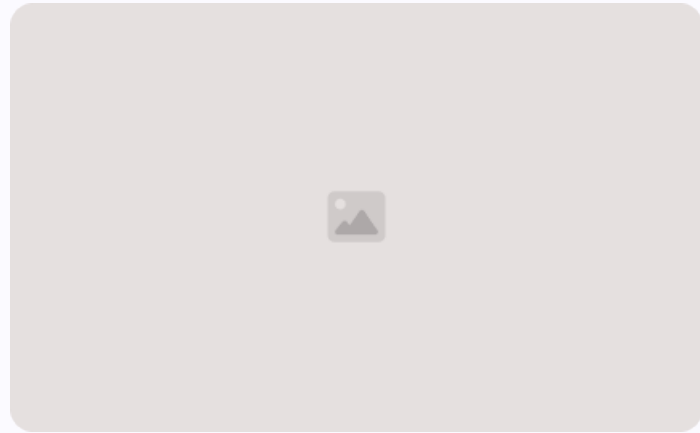
# 糖尿病概述

糖尿病是一种常见的代谢性疾病,主要表现为血糖升高。其发病原因包括胰岛素分泌不足或胰岛素作用受阻,导致机体代谢失常。及时诊断和有效管理糖尿病对患者的健康非常重要。



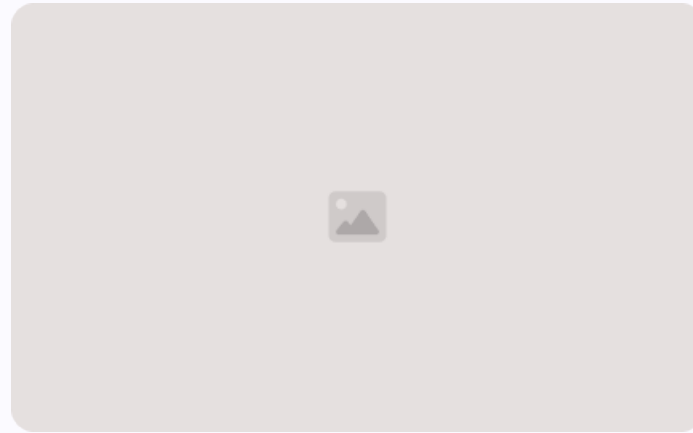
老师 魏

# 糖尿病的分类



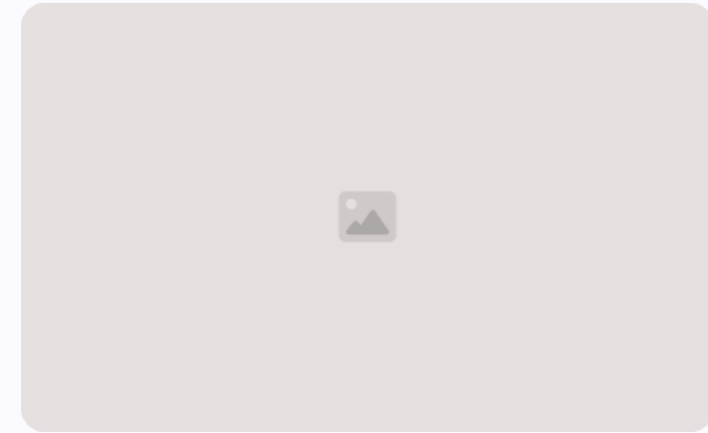
## 1型糖尿病

1型糖尿病是由于胰腺无法产生足够的胰岛素而导致的。患者需要依靠外源性胰岛素治疗。



## 2型糖尿病

2型糖尿病是由于机体对胰岛素产生抵抗而导致的。初期可以通过饮食运动控制,后期可能需要服用降糖药物。



## 妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是在孕期出现的一种暂时性糖尿病,需要定期监测血糖并进行适当的饮食和运动管理。

# 糖尿病的症状

## 多尿

患者会频繁地需要排尿,尿量也会明显增加。这是由于血糖升高,肾脏需要更多排出多余的糖分。

## 口渴

患者会感到口干舌燥,需要大量饮水。这是因为体内缺乏胰岛素,导致糖分无法被细胞吸收,从而造成脱水。

## 视力模糊

高血糖会导致眼睛组织出现水肿,从而影响视力。这是糖尿病早期常见的症状之一。

## 疲劳乏力

由于糖分无法进入细胞,患者会感到精神萎靡、乏力无力。这是糖尿病患者常见的表现。

# 糖尿病的诊断标准

## 1 空腹血糖

正常人空腹血糖低于7.0 mmol/L, 糖尿病患者空腹血糖 $\geq 7.0$  mmol/L。

## 2 餐后2小时血糖

正常人餐后2小时血糖小于11.1 mmol/L, 糖尿病患者餐后2小时血糖 $\geq 11.1$  mmol/L。

## 3 糖化血红蛋白(HbA1c)

HbA1c反映平均血糖水平, 正常值低于6.5%, 糖尿病诊断标准为HbA1c $\geq 6.5\%$ 。

## 4 偶然血糖

在任意时间测量的血糖 $\geq 11.1$  mmol/L, 且伴有典型症状, 即可诊断为糖尿病。

# 糖尿病的并发症

## 急性并发症

糖尿病急性并发症包括糖尿病酮症酸中毒和高渗性昏迷,会威胁生命安全。需要立即就医并接受积极治疗。

## 慢性并发症

长期高血糖会导致心脑血管疾病、肾脏病变、视力障碍等多种慢性并发症,严重影响生活质量。定期筛查很重要。

## 神经系统并发症

糖尿病可能引发周围神经病变,导致麻木、疼痛等症状,严重影响患者日常生活。及时控制血糖是关键。

## 足部并发症

糖尿病患者由于感觉神经损害和免疫功能降低,容易出现足部溃疡、感染等严重并发症,甚至危及四肢。

# 血糖监测的重要性

定期监测血糖是糖尿病管理的关键。它能帮助患者了解血糖波动情况,及时发现并纠正血糖异常。通过测量血糖,患者可以调整饮食、运动和药物,确保血糖稳定在正常范围内。只有充分了解自己的血糖状况,才能更好地控制和预防并发症。



# 血糖监测的方法



## 指尖血糖测试

使用家用血糖仪从指尖采血测量血糖,是最常用的监测方法。便捷快速,可随时掌握实时血糖状况。



## 实验室检查

医院实验室可进行更精确的血糖检查,包括空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白等,为医生诊断和治疗提供依据。



## 连续血糖监测

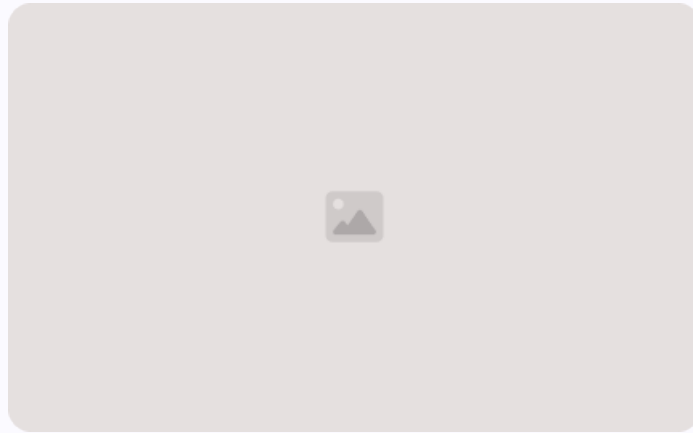
使用皮下植入式连续血糖监测设备,可以持续监测血糖波动,更好地了解日常血糖变化。

# 血糖监测的频率



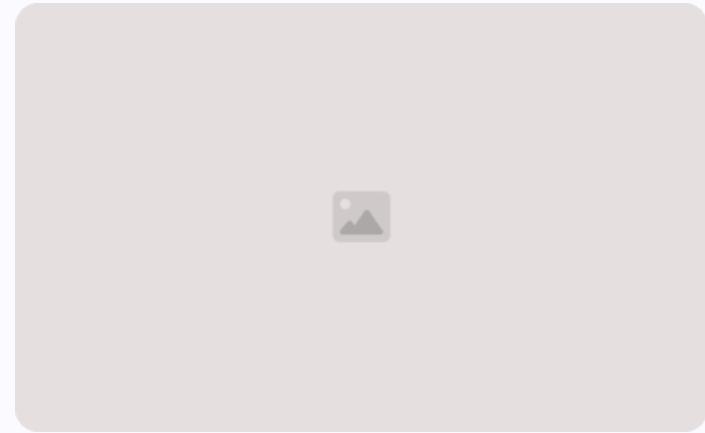
## 每日多次监测

糖尿病患者通常需要每天检查多次血糖,以了解血糖波动情况并作出相应调整。这有助于更好地控制血糖。



## 根据医生建议

医生会根据每个患者的具体情况,制定个性化的血糖监测频率建议,帮助患者获得最佳的血糖控制效果。



## 定期记录分析

保持血糖监测记录并定期分析,能帮助患者了解血糖波动规律,从而更好地调整治疗方案。



# 血糖监测的时间

## 1 早餐前

在进餐前检查血糖有助于了解空腹血糖,为膳食安排提供依据。

## 3 临睡前

睡前测量血糖可观察夜间血糖波动,预防低血糖发生。

## 2 餐后2小时

餐后2小时是血糖高峰期,测量有助于评估餐后血糖代谢情况。

## 4 运动前后

运动会影响血糖水平,测量有助于合理调整运动强度和时长。

# 血糖监测的注意事项

## 正确采血技巧

采血时应选择指尖侧面的皮肤,避免频繁刺同一部位。采集适量的血样,保持手指干燥清洁。

## 环境温度控制

室温波动可能影响血糖测量结果。应选择温度稳定的环境,远离制冷或加热设备。

## 仪器校准维护

定期检查血糖仪的准确性和校准情况,更换试纸或电池以确保测量结果的可靠性。

## 记录结果分析

详细记录测量结果并分析波动趋势,为医生诊断和调整治疗方案提供依据。

# 饮食管理的原则

合理的饮食是糖尿病管理的基础。遵循低脂、高纤维、低GI的饮食原则,有助于维持血糖稳定。适量进食、限制碳水化合物和糖分摄入,同时确保营养均衡,是管理糖尿病的关键。

# 合理膳食的构成

## 蔬菜水果

蔬菜和水果富含膳食纤维、维生素和矿物质，有助于调节血糖。每天应有5-7份蔬果摄入。

## 全谷杂粮

全谷物具有低GI值，可缓慢释放碳水化合物，提供稳定的能量供给。每日建议3-5份全谷物。

## 优质蛋白

瘦肉、鱼类、蛋白和豆制品等是良好的蛋白质来源。每天应摄入1-2份优质蛋白。

## 健康油脂

少量食用植物油、坚果和鱼油等，可满足身体所需的不饱和脂肪酸。选择单一或多元不饱和脂肪酸。

# 合理膳食的分量



## 控制总能量

每餐的总能量应根据个人的基础代谢和活动水平来确定, 不应过量。



## 蔬果适量

建议每餐蔬菜摄入量为300-500克, 水果则为100-200克为宜。



## 控制碳水

主食每餐以60-90克为宜, 建议选择全谷物为主。



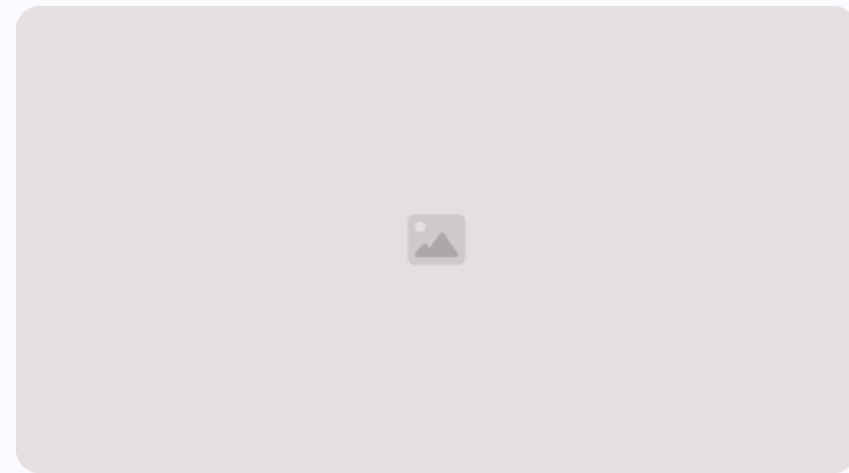
## 优质蛋白

每餐肉类、鱼类、蛋类或豆制品应在60-90克之间。

# 运动的重要性

定期进行适量的身体活动是糖尿病管理的重要组成部分。运动可以增加胰岛素敏感性,有效改善血糖控制。同时,运动还能提高心肺功能,降低心脑血管并发症发生风险。

对于糖尿病患者来说,选择合适的运动项目并坚持锻炼是非常必要的。医生会根据个人情况提供运动处方,指导患者制定科学合理的运动计划。



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/345340114311011214>