

糖尿病的血糖控制与 稳定原则

良好的血糖控制是防止并延缓糖尿病并发症的关键。遵循血糖稳定的原则，通过饮食调理、适度运动以及药物治疗，可以有效维持血糖在正常范围内，减少血糖波动，实现平稳长期管理。

老a

老师 魏

什么是糖尿病

概念解释

糖尿病是一种慢性代谢性疾病, 主要特征是机体不能正常调节血糖, 导致血糖水平持续偏高。

病因分类

根据病因不同, 糖尿病分为2型和1型两大类。2型糖尿病较为常见, 常源于膳食不当和缺乏运动。

潜在危害

如果长期高血糖得不到良好控制, 会导致各种并发症的发生, 包括视力障碍、肾脏病变、心血管疾病等。

糖尿病的主要症状



多尿

由于体内葡萄糖过高, 导致大量液体排出, 患者会感到口干燥、频繁尿尿。



多饥多渴

体内没有足够的胰岛素来利用葡萄糖, 患者会感到非常饥饿和口渴。



乏力无力

由于糖尿病会影响大脑的糖代谢, 导致患者感到疲惫乏力。

糖尿病的诊断标准

空腹血糖

空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L (126 mg/dL)。即在无进食8小时以上的情况下，测定血糖的结果达到或超过该标准。

随机血糖

随机血糖 ≥ 11.1 mmol/L (200 mg/dL)。即在任何时间测定的血糖结果达到或超过该标准。

口服葡萄糖耐量试验

2小时血糖 ≥ 11.1 mmol/L (200 mg/dL)。在服用75克葡萄糖后2小时内测定的血糖结果达到或超过该标准。

糖化血红蛋白 (HbA1c)

HbA1c $\geq 6.5\%$ 。即长期血糖控制水平达到或超过该标准。

血糖控制的重要性

1 预防并发症

良好的血糖控制可以有效预防糖尿病引发的眼科、肾脏、神经系统等并发症,维护身体健康。

2 改善生活质量

稳定的血糖水平有利于减轻疲劳、头痛等症状,增强患者的日常活动能力和生活质量。

3 降低医疗费用

良好的糖尿病管理可以预防或延缓并发症的发生,从而减少后期昂贵的医疗费用。

影响血糖的因素



多重因素影响

血糖水平受饮食、运动、情绪压力和用药等多重因素的复杂影响。全面管理这些因素对实现稳定血糖至关重要。



个体差异显著

每个人对同样因素的反应都不尽相同, 需要根据个人的身体状况和生活习惯进行针对性的管理。



影响因素复杂

不同类型的食物、运动强度、睡眠质量以及其他慢性疾病都会对血糖产生或多或少的影响, 需要全面掌握。

饮食管理的原则

1 合理膳食搭配

平衡摄入碳水化合物、蛋白质和脂肪等营养素,符合糖尿病人的身体需求。

3 选择低糖食品

优先选择纤维含量高、吸收较慢的碳水化合物源,如全谷物、蔬菜和水果。

2 适量控制摄入

根据个人情况合理控制食量,避免过量摄入导致血糖升高。

4 规律就餐习惯

养成三餐规律的饮食模式,有助于稳定血糖波动。

合理的膳食计划



糖尿病患者制定合理的膳食计划非常关键。通过科学划分饭菜分量、合理搭配营养素、保持规律的进餐时间等措施,可以有效控制血糖,改善身体状况。同时,还要根据个人的生活习惯和用药情况进行适当调整,达到最佳的饮食管理效果。

碳水化合物的选择

复杂碳水化合物

选择富含膳食纤维、维生素和矿物质的全谷物、豆类、蔬菜等食物,可以缓慢释放糖分,更有利于血糖的稳定。

简单碳水化合物

应尽量避免食用白糖、蜂蜜、糖浆等添加糖类的食品,以免导致血糖快速上升。

糖指数

根据食物的糖指数来选择,优先选择糖指数较低的食物,如豆类、全麦面包等。

适量摄入

无论选择何种碳水化合物,摄入量也要适中,建议每餐控制在45-60克之间。

蛋白质和脂肪的摄入

蛋白质的作用

蛋白质是身体的重要营养素,可以帮助修复和维持身体组织,调节代谢并增强免疫功能。糖尿病患者需要适当摄入优质蛋白质,如瘦肉、海鲜、豆制品等。

脂肪的选择

不同类型的脂肪对健康有不同影响。糖尿病患者应该优先选择单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,如橄榄油、坚果、鱼类等,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入。

摄入量的平衡

蛋白质和脂肪的摄入应该与个人的活动水平、体重指数、年龄等因素相匹配,以达到最佳的营养平衡。适当的餐后血糖监测可帮助评估摄入量是否恰当。

运动对血糖的影响



有氧运动

有氧运动像慢跑或游泳可以促进胰岛素敏感性,有效降低血糖,尤其对2型糖尿病患者很有帮助。



力量训练

力量训练可以增加肌肉量,进而提高基础代谢率,从而更好地控制血糖。同时也能改善胰岛素抵抗。



灵活性练习

柔韧性练习如瑜伽能缓解肌肉紧张,改善血糖的稳定性,并帮助减轻糖尿病相关的并发症。

有氧运动的好处



心血管健康

有氧运动可以提高心肺功能, 增强心脏收缩力, 降低血压, 改善血液循环。



血糖控制

有氧运动可以促进胰岛素敏感性, 帮助调节血糖水平, 降低糖尿病风险。



肌肉力量

有氧锻炼可以增强肌肉耐力, 提高机体代谢水平, 燃烧更多卡路里。

力量训练的作用

改善胰岛素敏感性

规律的力量训练可以增加肌肉量和改善细胞对胰岛素的反应能力,从而提高胰岛素敏感性,促进血糖的稳定。

增强肌肉力量

力量训练可以显著增强肌肉力量,提高日常生活和运动中的能力,减轻日常活动中的疲劳感。

促进代谢健康

增加的肌肉量可以提高基础代谢水平,更有效地燃烧热量,从而控制体重和改善整体健康状况。

增强骨骼健康

力量训练会给骨骼施加适度的压力,刺激骨骼形成和再生,维持骨密度,预防骨质疏松。

合理的运动时间和频率



运动时间

每次运动20-60分钟为最佳,让身体充分活动并燃烧储存的糖分。过长的运动时间反而可能导致低血糖。



运动频率

每周进行3-5次有氧运动,如步行、慢跑或游泳,可有效控制血糖。定期进行力量训练也很重要。



监测血糖

在运动前后及中途均需监测血糖,确保血糖保持在正常范围,及时调整运动强度和时长。

药物治疗的种类

胰岛素治疗

胰岛素是治疗1型糖尿病最常用的药物。不同类型的胰岛素作用时间和强度不同，可以根据个人情况灵活调整用量和用法。

口服降糖药

针对2型糖尿病患者,可以使用多种口服降糖药,如磺脲类、双胍类、 α -葡萄糖苷酶抑制剂等,发挥不同的药理作用。

复合治疗

对于血糖控制不佳的患者,可以采用胰岛素联合口服药物的复合治疗模式,发挥协同效应,更好地控制血糖。

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/376124001023010140>