
DOCS 可编辑文档

糖尿病病人出院健康指导

糖尿病的基本知识及出院后的管理

糖尿病的定义、分型及发病原因

01

糖尿病的定义

- 以高血糖为特征的慢性代谢性疾病
- 由胰岛素分泌和作用的异常引起

02

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

03

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型糖尿病的主要病因

糖尿病病人的出院标准及注意事项



出院标准

- 血糖控制稳定：空腹血糖和餐后2小时血糖达标
- 感染得到控制：体温正常，炎症指标下降
- 并发症得到改善：心血管、肾脏、神经等并发症稳定



注意事项

- 遵医嘱用药：按时服用降糖药物、胰岛素等
- 饮食控制：低糖低脂饮食，定时定量进食
- 运动适量：根据自身情况选择合适的运动方式

糖尿病病人的自我监测与管理

自我监测

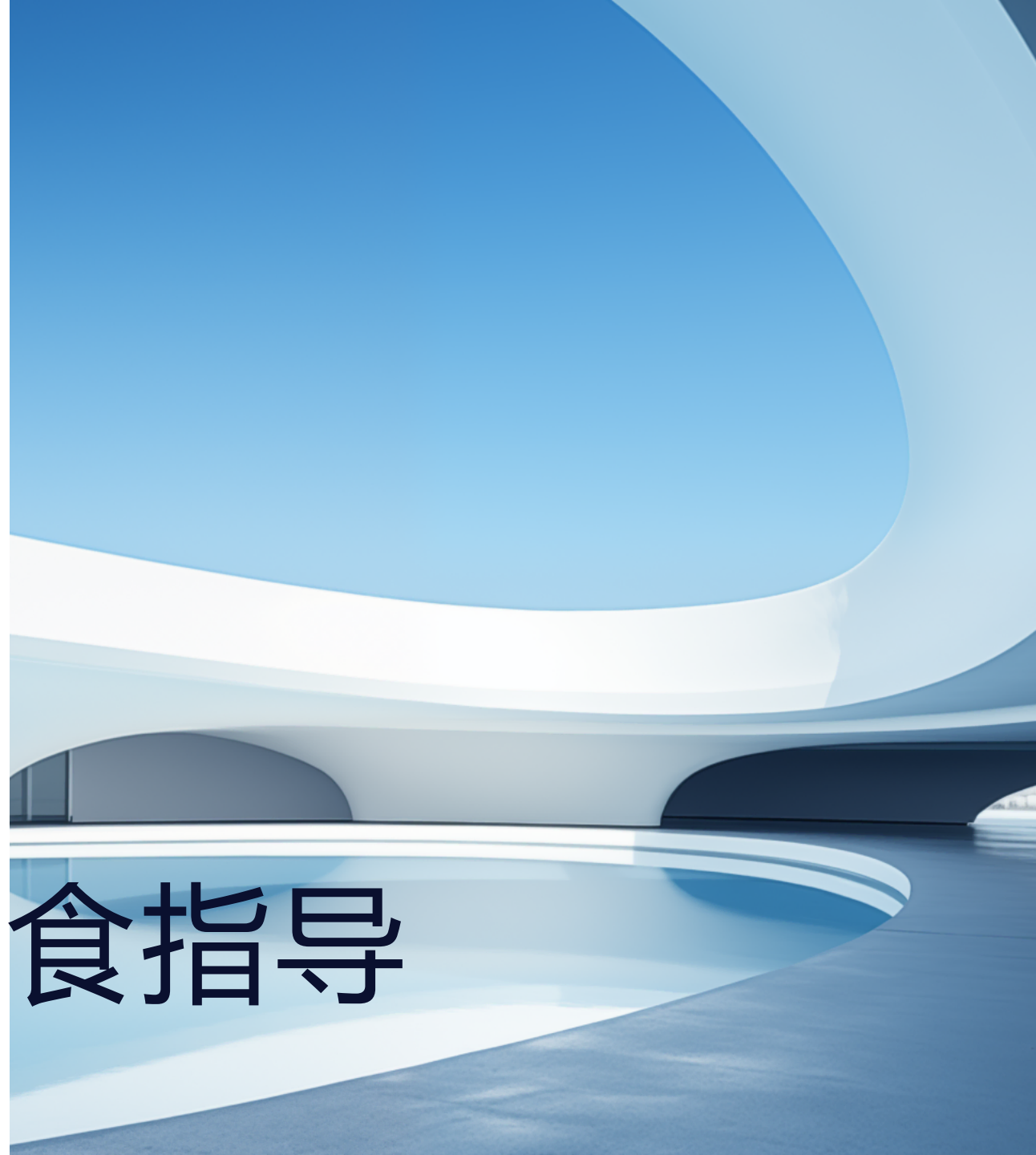
- 血糖监测：定期监测空腹血糖、餐后2小时血糖等
- 血压监测：定期测量血压，控制高血压
- 体重监测：控制体重，避免肥胖

自我管理

- 合理调整药物：根据血糖情况调整药物剂量
- 定期检查：定期进行血糖、血压、肾功能等检查
- 健康生活方式：戒烟限酒，保持良好的心理状态

02

糖尿病病人的饮食指导



糖尿病病人的饮食原则及注意事项

注意事项

- 避免高糖高脂食物：如糖果、蛋糕、油炸食品等
- 适量吃水果：选择低糖水果，如苹果、橙子等
- 定时进食：避免暴饮暴食，保持三餐规律

饮食原则

- 低糖低脂饮食：控制碳水化合物和脂肪摄入
- 高纤维饮食：增加膳食纤维摄入，有助于降血糖
- 均衡营养：保证蛋白质、维生素和矿物质的摄入

糖尿病病人的低糖低脂饮食计划

低糖饮食计划

- 主食：以粗粮、豆类为主，如燕麦、小米、红豆等
- 蛋白质：选择瘦肉、鱼、豆腐等，避免高脂肪肉类
- 蔬菜：多吃绿叶蔬菜，如菠菜、生菜、黄瓜等

低脂饮食计划

- 减少油炸、煎炒等高脂肪烹饪方式
- 选择植物油，如橄榄油、花生油等
- 增加瘦肉、鱼、豆腐等蛋白质摄入，减少脂肪摄入

糖尿病病人的饮食搭配与调整

01

饮食搭配

- 合理搭配碳水化合物、脂肪和蛋白质摄入
- 避免单一食物过量摄入，保持饮食多样化

02

饮食调整

- 根据血糖情况调整食物种类和份量
- 注意饮食季节性变化，调整食物选择
- 特殊情况下的饮食调整：如妊娠、手术等

03

糖尿病病人的运动指导



糖尿病病人的运动目的及方式选择

运动目的

- 改善血糖控制：运动可增加肌肉对葡萄糖的利用
- 促进体重管理：运动有助于燃烧脂肪，控制体重
- 增强心血管功能：运动有助于降低血压，改善心血管健康

运动方式选择

- 有氧运动：如散步、慢跑、游泳、骑自行车等
- 力量训练：如哑铃、拉力器等，避免过度用力
- 柔韧性训练：如瑜伽、太极等，增加关节活动度

糖尿病病人的运动强度与时间控制

01

运动强度

- 适中强度运动：以心率在最大心率的60%~75%为宜
- 根据自身情况调整运动强度，避免过度运动

02

运动时间

- 每周至少150分钟中等强度运动，分为3~5次
- 每次运动持续30~60分钟，可根据个人情况调整

糖尿病病人的运动安全及防护

运动防护

- 穿合适的运动鞋，保护脚部
- 注意运动环境，避免高温、高湿环境
- 定期检查视力、肾功能等，确保运动安全

运动安全

- 注意运动前后血糖监测，避免低血糖发生
- 选择合适的运动方式，避免剧烈运动
- 运动过程中如有不适，立即停止运动并就医

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/707040065001006122>