

糖尿病病人健康指导剧本

DOCS 可编辑文档

—

01

糖尿病的基本认识与病因

糖尿病的定义与分类



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异常引起

糖尿病的分类

- **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
- **其他特殊类型糖尿病**：如遗传性糖尿病、药物或化学物质引起的糖尿病等

糖尿病的发病原因与危险因素



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



危险因素

- **年龄**：年龄增大，患病风险增加
- **家族史**：有家族史者患病风险增加
- **肥胖**：中心性肥胖者患病风险增加
- **高血压**：高血压患者患病风险增加
- **高血脂**：血脂异常者患病风险增加
- **妊娠期糖尿病**：曾患妊娠期糖尿病者患病风险增加

糖尿病的症状与诊断



症状

- **多尿**：尿量增多，尤其是夜间
- **多饮**：口渴明显，饮水量增加
- **多食**：食欲旺盛，食量增加
- **乏力**：全身无力，疲劳感
- **视力模糊**：血糖波动时出现视力模糊
- **皮肤瘙痒**：高血糖导致皮肤干燥、瘙痒



诊断

- **血糖检测**：空腹血糖和餐后2小时血糖异常
- **糖化血红蛋白检测**：反映过去2-3个月血糖控制情况
- **口服葡萄糖耐量试验**：用于评估葡萄糖代谢状态

02

糖尿病病人的生活指导

糖尿病病人的饮食指导



饮食原则

- **控制总热量**：维持体重在理想范围
- **低糖饮食**：选择低糖食物，限制高糖食品
- **优质蛋白质**：增加优质蛋白质摄入，如鱼、禽、蛋、奶等
- **高纤维食物**：增加膳食纤维摄入，如粗粮、蔬菜、水果等
- **合理搭配**：三餐规律，不暴饮暴食，避免高糖、高脂食物

饮食建议

- **早餐**：选择高纤维、低糖食物，如全麦面包、燕麦、蔬菜水果等
- **午餐**：保证优质蛋白质摄入，搭配蔬菜、豆制品等
- **晚餐**：控制热量摄入，避免高糖、高脂食物，多吃蔬菜水果

糖尿病病人的运动指导

运动建议

- **运动频率**：每周至少150分钟中等强度运动
- **运动时间**：每次运动持续30-60分钟，可分次进行
- **运动前后监测血糖**：确保运动安全，防止低血糖发生

运动原则

- **适量运动**：根据个人身体状况选择合适的运动量
- **有氧运动**：如散步、慢跑、游泳、骑自行车等
- **力量训练**：如做深蹲、俯卧撑等，增强肌肉力量
- **柔韧性训练**：如瑜伽、太极等，提高关节灵活性

糖尿病病人的心理指导

01

心理特点

- **焦虑**：对疾病担忧、恐惧
- **抑郁**：长期患病导致生活质量下降，心理负担加重
- **自卑**：认为糖尿病影响生活和工作，产生自卑感

02

心理指导

- **心理支持**：家人、朋友、医生的关心和支持
- **心理疏导**：倾听患者心声，解答疑虑，减轻心理负担
- **心理调适**：学会放松心情，调整心态，积极面对疾病

03

糖尿病病人的药物治疗与监测

糖尿病药物的分类与作用

药物作用

- **降低血糖**：通过不同机制降低血糖水平
- **改善胰岛素抵抗**：提高胰岛素敏感性，降低胰岛素抵抗
- **保护胰岛β细胞**：延缓胰岛β细胞功能减退

药物分类

- **口服降糖药**：如磺脲类、大血糖抑制剂等
- **胰岛素**：如短效胰岛素、长效胰岛素等
- **胰岛素类似物**：如胰岛素格拉其、胰岛素德特拉等
- **其他降糖药物**：如GLP-1受体激动剂、DPP-4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/847041056001006122>