

糖尿病概述

糖尿病是一种代谢性疾病,导致血糖水平失控。这会对身体各个系统产生严重影响,需要及时有效的管理和治疗。正确认识和理解糖尿病的成因和症状非常重要,是预防和控制的关键所在。

老a 老师 魏



糖尿病的类型

1 1. 1型糖尿病

由于自身免疫系统破坏胰岛 β 细胞,导致绝对胰岛素缺乏的一种糖尿病类型。通常发病于儿童和青少年。

2 2. 2型糖尿病

由于机体对胰岛素抵抗和胰岛素分泌不足导致的一种糖尿病类型。通常发病于成年人,与生活方式密切相关。

3 3. 妊娠期糖尿病

孕妇在妊娠期间出现的血糖异常,会增加分娩并发症的风险,但通常在分娩后会恢复正常。

4 4. 其他特殊类型

如遗传性糖尿病、内分泌疾病引起的糖尿病等,这些糖尿病类型较为罕见。

糖尿病的症状

多尿

患有糖尿病的人通常会频繁排尿。这是因为过量的血糖无法被细胞吸收,而是被肾脏排出体外。

多饮

由于大量的水分被排出,患者会感到口干舌燥,需要频繁补充水分。这也是一种明显的糖尿病症状。

多食

虽然血糖高,但细胞无法利用葡萄糖,因此患者会感到持续饥饿,不断想进食。这也是糖尿病的一个常见症状。

体重下降

由于细胞无法利用葡萄糖,导致患者会出现体重下降。这同样也是糖尿病的一个明显症状。

糖尿病的并发症



视力损害

糖尿病可能导致视网膜损害, 出现视力模糊、失明等并发症, 需要定期检查和积极治疗。



肾脏损害

糖尿病损害肾脏, 可引起蛋白尿、肾衰竭等问题, 必须进行定期检查并采取有效治疗。



神经损害

糖尿病可导致周围神经损害, 引发麻痹、疼痛、溃疡等并发症, 需要及时诊断和治疗。

糖尿病的诊断标准

空腹血糖

诊断糖尿病时, 需要测量患者的空腹血糖水平。如果连续两次测量的空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L (126 mg/dL), 则可确诊为糖尿病。

餐后2小时血糖

在糖耐量试验中, 如果患者餐后2小时血糖 ≥ 11.1 mmol/L (200 mg/dL), 也可确诊为糖尿病。

随机血糖

如果患者出现典型的糖尿病症状, 如多饮、多尿、消瘦, 且随机血糖 ≥ 11.1 mmol/L (200 mg/dL), 也可确诊为糖尿病。

糖化血红蛋白

糖化血红蛋白 (HbA1c) 可反映过去2-3个月的平均血糖水平。如果HbA1c $\geq 6.5\%$, 也可诊断为糖尿病。

糖尿病的治疗方法



药物治疗

医生根据病情及病人的具体情况,可以开具胰岛素、口服降糖药等药物,帮助控制血糖。合理用药是治疗糖尿病的重要手段之一。



饮食疗法

科学合理的饮食计划可以有效调节血糖,是糖尿病治疗的基础。合理控制碳水化合物、脂肪和蛋白质的摄入是关键。



运动治疗

适当的运动可以提高胰岛素敏感性,增加糖的利用,是控制血糖的有效手段。医生应制定适合个人的运动计划。



健康教育

通过健康教育,帮助患者了解疾病的原因、症状、并发症及治疗方法,树立正确的健康管理意识,是治疗不可或缺的一部分。

饮食疗法的重要性

糖尿病饮食控制是治疗糖尿病最重要的环节。合理的饮食可以有效地维持血糖稳定在正常范围内, 延缓并发症的发生, 提高生活质量。通过调整饮食结构, 控制合理的营养摄入, 可以助力糖尿病患者达成良好的血糖管理。



控制血糖的饮食原则



均衡饮食

摄入各类营养素,如碳水化合物、蛋白质和脂肪,并控制食量,达到营养均衡。



优先选择低GI食物

选择吸收缓慢的碳水化合物,如全谷物、豆类等,有利于控制血糖波动。



规律就餐

保持饮食的时间和频率规律,避免大量进食,有助于维持稳定的血糖水平。



碳水化合物的摄入

合理控制碳水化合物

适量摄入碳水化合物可以为身体提供必要的能量,但过量则会导致血糖升高,应根据个人情况进行合理控制。

选择优质碳水化合物

优选全谷物、优质淀粉等缓释型碳水化合物,可以缓慢吸收,避免血糖剧烈波动。

均衡膳食搭配

将蛋白质、脂肪等其他营养素合理搭配,可以延缓碳水化合物吸收,更好地控制血糖。

蛋白质的摄入



蛋白质来源丰富

蛋白质可来源于各种肉类、海鲜、蛋类、坚果和豆类等食物。通过均衡摄入不同来源的蛋白质,可确保机体获得所需的各种氨基酸。



注意分量控制

蛋白质的摄入量不宜过多,每餐约20-30克为佳。过量摄入蛋白质会给肾脏带来负担,并可能导致体重增加。



选择优质蛋白质

除了考虑蛋白质的总量,还要注重选择优质的蛋白质来源,如瘦肉、海鱼、蛋白质含量高的豆制品等。尽量避免高脂肪、高胆固醇的肉类产品。

脂肪的摄入

1 平衡脂肪摄入

糖尿病患者需要适当摄入不同类型的脂肪,包括单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,控制饱和脂肪和反式脂肪的摄入。

3 控制总脂肪摄入

每天总脂肪摄入应控制在热量的20%-30%之间,可根据个人血糖水平进行调整。

2 选择健康脂肪

推荐摄取橄榄油、坚果、种子、鱼类等富含健康脂肪的食物,减少动物性脂肪和高脂肪加工食品的摄入。

4 注意饱和脂肪和反式脂肪

尽量减少摄取来自动物性食物的饱和脂肪和人工合成的反式脂肪,因为它们会增加心血管疾病风险。

膳食纤维的摄入

膳食纤维的重要性

膳食纤维是维持肠道健康的关键。它能促进肠蠕动,帮助排便,并且可能降低糖尿病和心脏病的风险。

膳食纤维的来源

膳食纤维主要来自于蔬菜、水果、全谷物、豆类等食物。这些食物还含有丰富的维生素和矿物质。

膳食纤维的摄入量

根据营养指南,成人每天应摄入25-30克的膳食纤维。但很多人的摄入量不足,需要增加豆类、蔬菜和全谷物的摄入。

膳食纤维的好处

充足的膳食纤维摄入能使您感到饱足,有助于控制体重。同时还能调节血糖,减少便秘等问题。

维生素和矿物质的摄入

均衡摄入

维生素和矿物质在糖尿病饮食中扮演重要角色, 需要保证充足和均衡的摄入。可通过各种食物获取, 如蔬菜水果、全谷物、奶制品等。

关键营养素

特别重要的维生素和矿物质包括维生素C、维生素B、钙、铁、镁等, 有助于身体代谢、免疫功能和血糖调控。

食物搭配

合理搭配各种食物, 可充分利用营养成分的协同作用, 提高吸收利用率。如维生素C与铁的搭配能增强铁的吸收。

饮水的重要性

糖尿病患者每天需要保证充足的饮水量,这对于维持体内水平衡、促进新陈代谢、保持良好的肾脏功能至关重要。适量饮水还可以帮助稳定血糖水平,预防并发症的发生。

建议糖尿病患者每天饮用1.5-2升水,适当增加水份摄取有助于血糖的控制。饮水时间可以适当分散,避免一次性大量饮水,以防止血糖快速下降。



饮食的时间和频率

合理的饮食时间

糖尿病患者应该保持固定的饮食时间,每天三餐固定在同一时间进餐。这样有助于维持稳定的血糖,并培养良好的饮食习惯。

适当的进餐频率

除了三餐外,可适当增加小餐的频率,如上午和下午各一个小餐。这样可以避免血糖大幅波动,有助于维持血糖稳定。

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/925144344031011220>