

GUANZHU

科学防治糖尿病

远离『甜蜜的负担』

2020年11月14日是第14个联合国糖尿病日。这一健康主题日由世界卫生组织和国际糖尿病联盟共同发起,今年的宣传主题是“护士与糖尿病”,意在强化护理工作者在糖尿病健康管理中的重要作用,有效干预糖尿病危险因素。

的确,护士在糖尿病健康管理中发挥着重要作用。她们促进高危人群和患者的早期发现,确保高危人群得到及时干预,患者得到及时治疗。她们为糖尿病患者提供自我管理的专业培训及心理辅导,减少并发症的发生发展。

■记者 方芳/文
记者 冯树风/摄

统计数据显示,我国是糖尿病患病人数最多的国家,目前有1.1亿多名患者。糖尿病已经成为严重影响国人身心健康的重大慢性非传染性疾病之一。那么,日常生活中,人们如何做到早发现、早干预,提高自我管理能力,切实降低糖尿病危害?听听专业人士怎么说。

“三多一少”危害大

糖尿病是一组因胰岛素绝对或相对分泌不足和(或)胰岛素利用障碍引起的碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱性疾病,以高血糖为主要标志。其典型临床表现为“三多一少”,即多饮、多尿、多食和体重下降以及血糖高、尿液中含有葡萄糖等。

糖尿病主要分为1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型和妊娠期糖尿病等四大类。其中,1型糖尿病少见,常在幼年和青少年阶段发病,病因目前尚不明确。2型糖尿病常见,在我国占糖尿病患者的95%以上,病人多超重或肥胖,可发生

于任何年龄,但多见于成年人,病因包括胰岛素抵抗、胰岛素进行性分泌不足或两者兼有。其他两种糖尿病的患者则相对较少。

一般来说,具备以下因素之一即为糖尿病高危人群:年龄≥40岁;超重与肥胖;高血压;血脂异常;静坐生活方式;糖尿病家族史;妊娠糖尿病史;巨大儿(出生体重≥4Kg)生育史。需要注意的是,6.1 mmol/L≤空腹血糖<7.0mmol/L,或7.8mmol/L≤糖负荷2小时血糖<11.1mmol/L,为糖调节受损,也称糖尿病前期,此种属糖尿病的极高危人群。

长期高血糖可引起多种器

官,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害,或器官功能不全或衰竭,糖尿病的常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等,导致患者身体残疾甚至过早死亡。

作为一种慢性病,糖尿病的早期症状很容易被忽视,如失明前的视力模糊、眼痛,糖尿病足前期的脚部无知觉、部分皮肤变紫发黑、伤口不愈合等。患者如果不及时治疗,就可能惹来大麻烦。

一个值得警惕的现象是,

中国的2型糖尿病患者提供了8条切实可行的膳食建议。

吃动平衡,合理用药,控制血糖,达到或维持健康体重;主食定量,粗细搭配,全谷物、杂豆类占1/3;多吃蔬菜、水果适量,种类、颜色要多样;常吃鱼禽,蛋类和畜肉适量,限制加工肉类;奶类豆类天天有,零食加餐合理选择;清淡饮食,足量饮

积极治疗血脂异常。长期坚持饮食疗法,少吃动物脂肪,限制富含胆固醇的食物如动物内脏、鱼籽、蛋黄等,必要时使用调脂药物。有效控制血压,糖尿病患者伴有高血压时,应加服降压药,将血压控制在130/80mmHg以下。定期进行眼底、心电图、肾脏及神经系统、足部检查,出现并发症争取

近标准体重,对有效控制血糖、预防糖尿病血管病变有着十分重要的意义。

适当的运动对降低血糖血脂、有效控制体重、预防糖尿病合并症有较好的作用,应长期坚持。建议采取有氧运动方式,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,但不要做短时间内需要爆发力的运动,如赛跑、举重



志愿者为老人讲解养生知识。



医生为老人检查身体。



医生为市民检测血糖。

八项建议健康指南

糖尿病是与生活方式最密切相关的慢性病。保持健康的饮食和生活方式,对预防和控制糖尿病发挥着重要作用。经过卫健部门多年努力,防治糖尿病需要采取综合治疗措施的观点已被大众所知晓和接受,这包括营养、药物、运动、健康教育和血糖监测等五个方面。

预防糖尿病,健康人群应从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。同时,及早干预糖尿病前期人群,通过饮食控制和运动,使超重肥胖者体重指数达到或接近24,或体重至少下降7%,即可使他们的患病风险下降35~58%。

如果确诊为糖尿病,就要积极治疗,使血糖长期控制在正常水平或接近正常水平。治疗糖尿病的方法有药物、饮食疗法、运动疗法、自我监测、教育及心理疗法。具体治疗方案需根据病情而定,但患者与医生的密切配合十分重要,同时要注重饮食控制、规律锻炼、遵医嘱用药、监测血糖、足部护理和高低血糖预防及处理等六个方面的自我管理。

平时不吸烟、不饮酒,建立正确、有规律的饮食习惯。日常生活中,不少患者因担心血糖,不敢吃鱼虾肉、不敢吃主食、不敢吃水果,那么,这样对不对呢,糖尿病患者究竟该怎么“管住嘴”?中国营养学会为

水,限制饮酒;定时定量,细嚼慢咽,注意进餐顺序。定期接受营养师或医师的个体化营养指导,至少每年四次。学习并掌握简单的食物分类和数量等相关知识,学会记饮食日记,学习自测血糖并进行记录。

早期发现、早期治疗。

糖尿病患者更应注意调整体重。肥胖是长寿之敌,也是多种疾病的温床,与动脉硬化的发生、进展有密切关系,而且肥胖型糖尿病对胰岛素不敏感。因此调整体重,使自身接

等。如患者有严重的心、肾等并发症,活动应根据具体情况而定。

积极治疗糖尿病,稳定控制病情,延缓并发症,糖尿病患者也可与正常人一样,享受美好生活。