

我国约每14人就有1人患此病！你是其中那1人吗？文中知识点需get

内分泌科

2020-11-15原文



据估算，我国糖尿病患者规模已超9700万，大约每14人就有1人患病，另有糖尿病前期人群约1.5亿，此外，**还有很多人不知道自己已属于糖尿病高危人群。**

11月14日是第14个“联合国糖尿病日”，今年的主题是“**护士与糖尿病**”，旨在**强化护理工作者在糖尿病健康管理中的重要作用**，有效干预糖尿病的危险因素，促进高危人群和患者的早期发现与干预，提高糖尿病患者的自我管理能力和降低糖尿病的危害，保护人民群众身体健康。

2020年11月12日上午，攀枝花市中心医院内分泌科在1号住院楼前广场，**开展联合国糖尿病日主题义诊活动。**



当天义诊内容包括：

①

糖尿病专家一对一进行健康咨询与疾病指导



③

糖尿病健康教育者现场进行营养咨询与指导



②

制定个体化专业的治疗方案



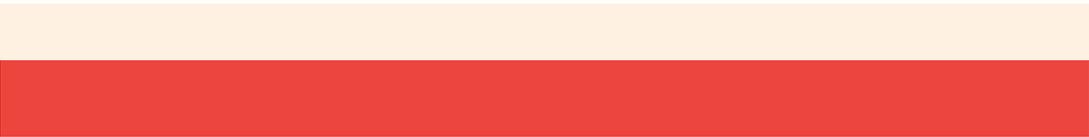
④

义诊现场广大患者及群众积极参与健康体检和咨询



此次义诊活动共发放健康教育宣传资料160余份，测量血糖100余人次，其中提供咨询义诊达60余人次。



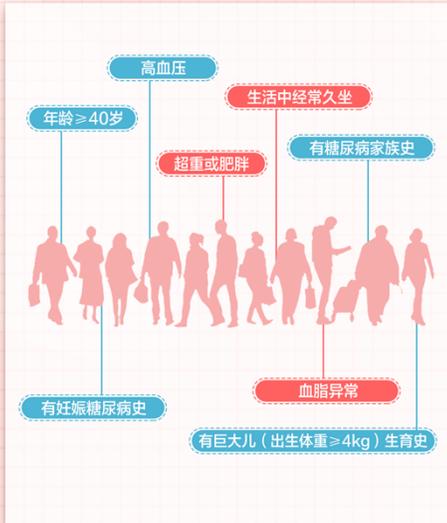


糖尿病高危人群是哪些？
哪些现象是糖尿病的前兆？
如何科学控糖？
.....
以下知识点需get！

一、糖尿病高危人群

这些糖尿病前兆 你有没有“中招”？

如果符合以下条件之一
你就属于糖尿病高危人群



这些前期征兆也应警惕！



注意： $6.1\text{mmol/L} \leq \text{空腹血糖 (FBG)} < 7.0\text{mmol/L}$ ，或 $7.8\text{mmol/L} \leq \text{糖负荷2小时血糖 (2hPG)} < 11.1\text{mmol/L}$ ，为糖调节受损，也称糖尿病前期，属于糖尿病的极高危人群。

二、糖尿病定义

糖尿病是由于胰岛素分泌及（或）作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。

认识糖尿病

糖尿病是一种以**血糖升高**为特征的代谢病。



目前我国
糖尿病患者超

9700万



糖尿病前期人群约

1.5亿

糖尿病有这几种类型：

1型糖尿病

目前无法治愈，
多见于儿童和青少年。
需接受治疗并接受随访。

2型糖尿病

目前无法治愈，多见于
成年人。可通过调节
生活方式+药物联合治疗。

发病人数占糖尿病患者的
90%以上

妊娠糖尿病

自身和后代发生
2型糖尿病风险增加。
孕妇分娩后，
通常可自行恢复。

其他特殊类型 糖尿病

糖尿病的典型症状是“三多一少”（多饮、多食、多尿、体重减轻），出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件的人，可以诊断为糖尿病：

1. 一天中任一时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)；
2. 空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (126mg/dl)；
3. 口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)。

糖尿病患者 有这些特征

如果出现以下情况:

吃得多

饮得多

也就是
“三多一少”

尿得多

体重减少

并且符合以下任意情况:

空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (126mg/dl)

一天中任意时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)

口服葡萄糖耐量
试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)



说明已经患有糖尿病!

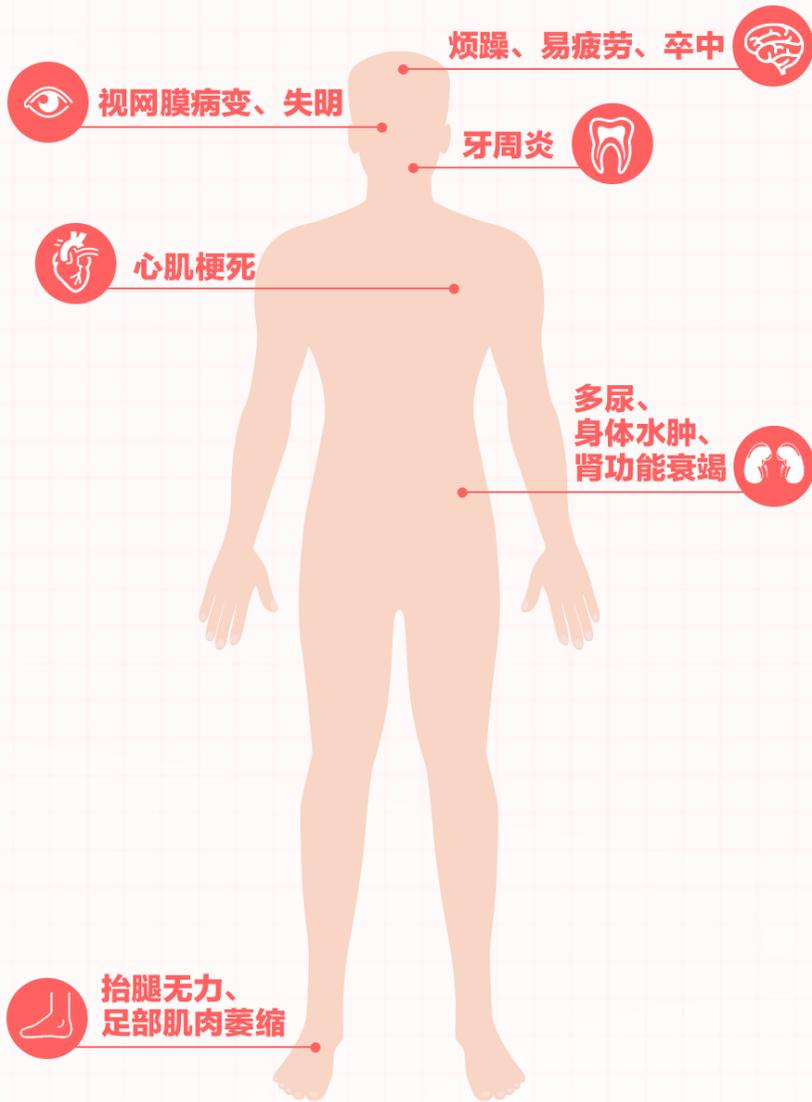
注: 指抽取静脉血测得的血糖, 不包括用血糖仪测得的指尖血糖。
妊娠糖尿病不适用于此法诊断。

三、糖尿病控制不良将产生严重危害

糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常，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，导致残废或者过早死亡。糖尿病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。

- （一）糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、性别的非糖尿病人群高出2-4倍，并使心脑血管疾病发病年龄提前，病情更严重；
- （二）糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常；
- （三）糖尿病视网膜病变是导致成年人群失明的主要原因；
- （四）糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一；
- （五）糖尿病足严重者可导致截肢。

糖尿病可能 引发许多问题



四、糖尿病的预防

- (一) 普及糖尿病防治知识；
- (二) 保持合理膳食、经常运动的健康生活方式；
- (三) 健康人群从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；
- (四) 及早干预糖尿病前期人群；
- (五) 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%，可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35-58%。

科学控糖 要迈开腿



每周至少有5天，
每天半小时以上的中等量运动。

可以进行走步、游泳、
太极拳、广场舞等运动。



不建议老年患者参加剧烈运动。

需防止低血糖和运动时
跌倒摔伤。



血糖控制极差且伴有急性并发症
或严重慢性并发症时，不宜采取
运动疗法。

以上建议来自国家卫健委
《健康中国行动（2019—2030年）》

科学控糖 建议这样吃

主食篇

主食吃多少？



建议按需摄入，每餐主食不宜低于50克，具体摄入量因人而异。

主食吃什么？



在定量的基础上，建议粗细主食搭配食用，其中全谷物、杂豆类应占到主食总量的1/3。

主食何时吃？



建议调整进餐顺序，在一餐的最后吃主食。

担心血糖升高就一点主食都不吃，
这不可取哦~



以上建议来自中国营养学会《中国糖尿病膳食指南》
《新冠肺炎防控期间糖尿病患者居家膳食建议》

科学控糖 建议这样吃

副食篇

素菜这样吃



餐餐都要有新鲜蔬菜，每日摄入500克左右。

*土豆、芋艿、山药、南瓜、茨菇（慈姑）、红薯、藕等因含淀粉较高，不属于上述“新鲜蔬菜”范围。

荤菜这样吃



常吃鱼禽，畜肉适量，减少肥肉摄入。

少吃烟熏、烘烤等加工肉类制品。

零食这样吃



两餐之间适量选择低升糖指数水果，

或选择黄瓜、番茄等蔬菜替代水果。

可适量选择坚果，但不可过多食用。

以上建议来自中国营养学会《中国糖尿病膳食指南》
《新冠肺炎防控期间糖尿病患者居家膳食建议》

五、糖尿病患者的综合治疗

（一）营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是糖尿病的五项综合治疗措施；

（二）糖尿病患者采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重，纠正不良生活习惯如戒烟、限酒、控油、减盐和增加体力活动，可明显减少糖尿病并发症发生的风险；

（三）糖尿病患者自我管理是控制糖尿病病情的有效方法，自我血糖监测应在专业医生和/或护士的指导下开展；

（四）积极治疗糖尿病，平稳控制病情，延缓并发症，糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

关于糖尿病， 这些错误认识要更正

• 糖尿病都是“糖”在惹祸



糖尿病的成因有很多，一般受遗传、年龄、性别、生活习惯等因素影响，与吃糖没有必然联系。

• 无糖糕点没有任何糖，糖尿病患者可以放心吃



无糖糕点虽不含人工添加的蔗糖，但仍可能含有淀粉、葡萄糖浆、麦芽糖浆等配料，它们升高血糖的能力也很高，糖尿病患者需要谨慎食用。

• 打了胰岛素，我就能胡吃海塞了



糖尿病的发病原因与不良生活习惯息息相关，所以最重要的是养成良好的生活习惯、科学饮食。

以上内容来自新华网

六、护士与糖尿病

护士在糖尿病健康管理中发挥着重要作用：

（一）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。

（二）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。

（三）对2型糖尿病危险因素进行干预，预防糖尿病发生。

END

供稿：胡钰滨（内分泌科）

图片：内分泌科、院党办、央视新闻

编辑：院党办

本文综合央视新闻、新华网



扫码关注我们

攀枝花市中心医院官微



扫码关注我们

攀枝市中心医院内分泌科官微

精选留言

暂无...