

基本公共卫生人人参与
幸福健康生活家家受益



国家基本公共卫生服务项目

糖尿病患者 健康管理服务

解 读 与 问 答



扫一扫，全知道



新洲区邾城街卫生院

二〇二四年 印制

5

清淡饮食，限制饮酒，
预防和延缓并发症

糖尿病前期和所有糖尿病患者都应该**清淡饮食，控制油、盐、糖用量**。饮酒会导致血糖波动，并伴随大量食物摄入，从而引起血糖升高。油、盐、糖、酒摄入过多，对血糖、血脂和血压等代谢指标均不利。清淡饮食，限制饮酒、维持血糖稳定，有利于防治糖尿病并发症的发生发展。



6

食养有道，合理选择应用食药物质

中医食养是以中医理论为基本指导，**以性味较为平和的食物以及食药物质，通过“扶正”与“纠偏”，使人体达到“阴平阳秘”的健康状态**。坚持辨证施膳的原则，因人、因时、因地制宜。

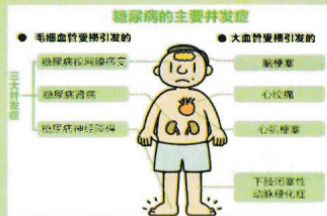
目录



糖尿病患者健康教育·····	01
糖尿病高危人群·····	01
确诊糖尿病·····	03
糖尿病的预防·····	04
糖尿病的综合治疗·····	05
糖尿病患者健康教育处方·····	06
患有糖尿病 这样来食养·····	11

糖尿病患者健康教育

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。



糖尿病高危人群

有以下危险因素的人群属于糖尿病高危人群，罹患糖尿病的风险较无危险因素者高。

1. 超重与肥胖；
2. 高血压；
3. 血脂异常；
4. 糖尿病家族史；
5. 妊娠糖尿病史；
6. 巨大儿（出生体重 $\geq 4\text{Kg}$ ）生育史；
7. $6.1\text{mmol/L} \leq$ 空腹血

考我国常见食物的血糖生成指数表。主食定量，不宜过多，多选全谷物和低GI食物；其中全谷物和杂豆类等低GI食物，应占主食的1/3以上。

4

积极运动，改善体质和胰岛素敏感性

糖尿病患者可在餐后运动，每周至少5天，每次30~45分钟，中等强度运动要占50%以上，循序渐进，持之以恒。运动不仅对控制血糖大有益处，对整个身体健康都有非常重要的作用。



糖尿病患者要特别注重**保持体重在理想范围**。肥胖患者减重后可以改善胰岛素抵抗、改善血糖控制。合并消瘦或营养不良的患者，应在营养师等营养指导人员的指导下，通过增加膳食能量、蛋白质的供给，结合抗阻运动，增加体重，达到和维持理想体重。老龄患者应特别注意预防肌肉衰减并保持健康体重。



3

主食定量，优选全谷物
和低血糖生成指数食物

血糖生成指数 (GI) 是衡量食物对血糖影响的相对指标，选择低GI食物有利于餐后血糖控制，在选择主食或谷物类食物时，可参



糖 (FBG) < 7.0mmol/L, 或 7.8mmol/L ≤ 糖负荷 2小时血糖 (2hPG) < 11.1mmol/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。

超重与肥胖除了参考BMI外, 以下几个指标也需要考虑:



体脂率: 女性体脂率大于30%、男性的体脂率大于25%;

腰围: 女性腰围超过80cm、男性超过85cm;

腰臀比(腰围/臀围): 男性超过0.9, 女性超过0.8时均属于肥胖。

但“高危”并不代表一定会患病, 无危险因素的人群也不代表一定不会患病。要正确认识糖尿病, 积极防治糖尿病。

确诊糖尿病

典
型
症
状



多饮



多食



多尿



体重减轻

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

- ◇ 一天中任一时间血糖 $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$ (200mg/dl)。
- ◇ 空腹血糖水平 $\geq 7.0 \text{ mmol/L}$ (126mg/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)。

1

食物多样，养成和建立合理膳食习惯

膳食管理和治疗是糖尿病患者血糖控制的核心。应遵循平衡膳食的原则，调整适合自己的食物多样、主食定量、蔬果奶豆丰富、肉类恰当，少油、少盐、少糖。在控制血糖的同时，培养和建立合理的膳食模式，保证每日能量适宜和营养素摄入充足。



2

能量适宜，控制超重肥胖和预防消瘦

膳食能量是体重管理也是血糖控制的核心。推荐糖尿病患者膳食能量的宏量营养素占总能量比分别为：蛋白质15%~20%、碳水化合物45%~60%、脂肪20%~35%。

患有糖尿病 这样来食养

糖尿病的危险因素多与不合理膳食相关，包括长期高糖、高脂肪、高能量膳食等。纠正不良生活方式，**践行合理膳食和积极运动，一直是预防和控制糖尿病发生、发展的有效手段。**根据营养科学、中医理论和目前膳食相关慢性病科学研究文献证据，在《成人糖尿病食养指南（2023年版）》编写专家组共同讨论、建立共识的基础上，对糖尿病患者的日常食养提出8条原则和建议。

食养原则和建议



糖尿病的预防

♥ 如果您未患糖尿病，请不要掉以轻心。要做到以下几点，预防罹患糖尿病：

★ 保持**合理膳食、经常运动**的健康生活方式。



★ 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。

★ 通过**饮食控制和运动**，超重肥胖者将体质指数达到或接近24，或体重至少下降7%，可大大降低患糖尿病风险。

糖尿病的综合治疗

如果很不幸，您确诊了糖尿病，请不要过度紧张。做到以下几点，您可以很好的控制血糖，延缓糖尿病并发症的发生：



◆ 在医生的指导下进行，**营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测**。

◆ 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。

◆ 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或护士**的指导下开展。

◆ 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。

名、联系电话等信息的紧急联系卡。

三、急症处理

如病情加重，尤其出现下列情况，应尽快到医院就诊：

(1) 血糖 $\geq 16.7\text{mmol/L}$ 或血糖 $\leq 3.0\text{mmol/L}$ ，因呕吐不能饮水或神志不清。

(2) 血压收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ 和 / 或舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ 。

(3) 出现不明原因的恶心、呕吐、腹痛、腹泻、神志改变、昏迷。尤其是**呼吸中有烂苹果味，血压低而尿量增多或少尿，且血糖 $\geq 16.7\text{mmol/L}$** 。

(4) 持续性心动过速（心率超过 100 次 / 分）。

(5) 合并感染。

(6) 视力骤降。

(7) 足部破损或溃疡。

(8) 其他严重情况。

疗，不要自行停药或调整药物。

(2) **监测血糖**。使用口服降血糖药物的患者每周监测 2~4 次空腹血糖和餐后 2 小时血糖。使用胰岛素的患者还需要监测餐前及睡前血糖。运动前后要监测血糖变化。

(3) **定期复查**。遵医嘱定期到医院复查血糖、血压、心率、血脂、糖化血红蛋白等指标，监测药物不良反应。

(4) **监测并发症**。定期到医院进行糖尿病并发症的全面筛查，及早发现糖尿病并发症并及时治疗。

(5) **危险因素控制**。合并高血压、高血脂等患者应控制血压、血脂。

(6) **随身携带急救物品**。随身携带葡萄糖糖块、糖果、饼干等预防低血糖的食物，携带有姓



糖尿病患者健康教育处方

2型糖尿病是由于胰岛素分泌不足或作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。糖尿病的典型症状是“三多一少”（多饮、多食、多尿、体重减轻），不典型症状有皮肤瘙痒、反复感染、疲倦乏力、伤口不容易愈合等；有些患者无明显症状。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常，长期高血糖可引起眼、心、血管、肾、神经等多种器官损害或功能衰竭，导致残疾或者过早死亡。



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。

糖尿病主要的危险因素包括**不合理饮食**（如高

热量饮食、高盐饮食等)、缺乏运动、超重和肥胖、高血压、高血脂、吸烟、过量饮酒、长期精神紧张以及年龄增长、遗传等。



采取**健康生活方式**，**积极治疗**，有助于控制血糖，延缓并发症的发生发展，改善生活质量。

一、健康生活方式



(1) **控制总热量摄入**。营养均衡，少食多餐，合理分配每餐饮食。

(2) **清淡饮食**。少盐少油少糖，每日食盐量不超过5克。

(3) **保持健康体重**，体重指数应控制在18.5~23.9千克/米² [体重指数 = 体重(千克) / 身高(米)²]。

(4) 超重或肥胖者要减轻体重。

(5) 血糖稳定、没有严重并发症的患者，可在医生指导下进行散步、快走、慢跑等轻度到中等强度的活动，每周5~7次，每次持续30~60分钟。

(6) 运动中如出现乏力、头晕、心慌、胸闷、出虚汗等不适，足部红肿破溃、行走疼痛等，应立即停止运动并原地休息。如休息后仍不缓解，应及时就医。

(7) 不吸烟(吸烟者戒烟)。

(8) 避免接触二手烟。

(9) 不饮酒。

(10) 避免过度劳累，保证睡眠充足。

(11) **保持心情舒畅、情绪稳定**，减轻精神压力。

二、治疗与康复

(1) **长期药物治疗**。遵医嘱坚持长期药物治

