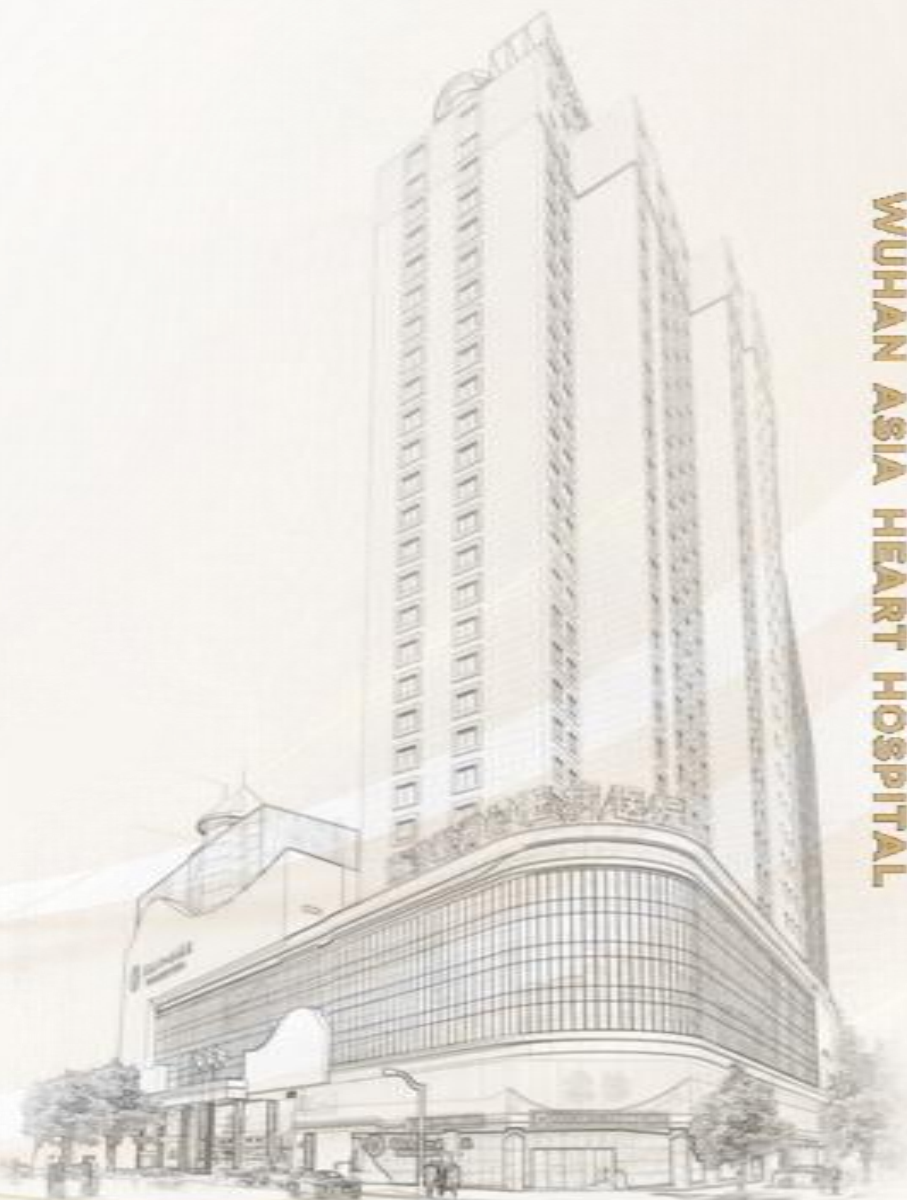


糖尿病怎样 管理更有效

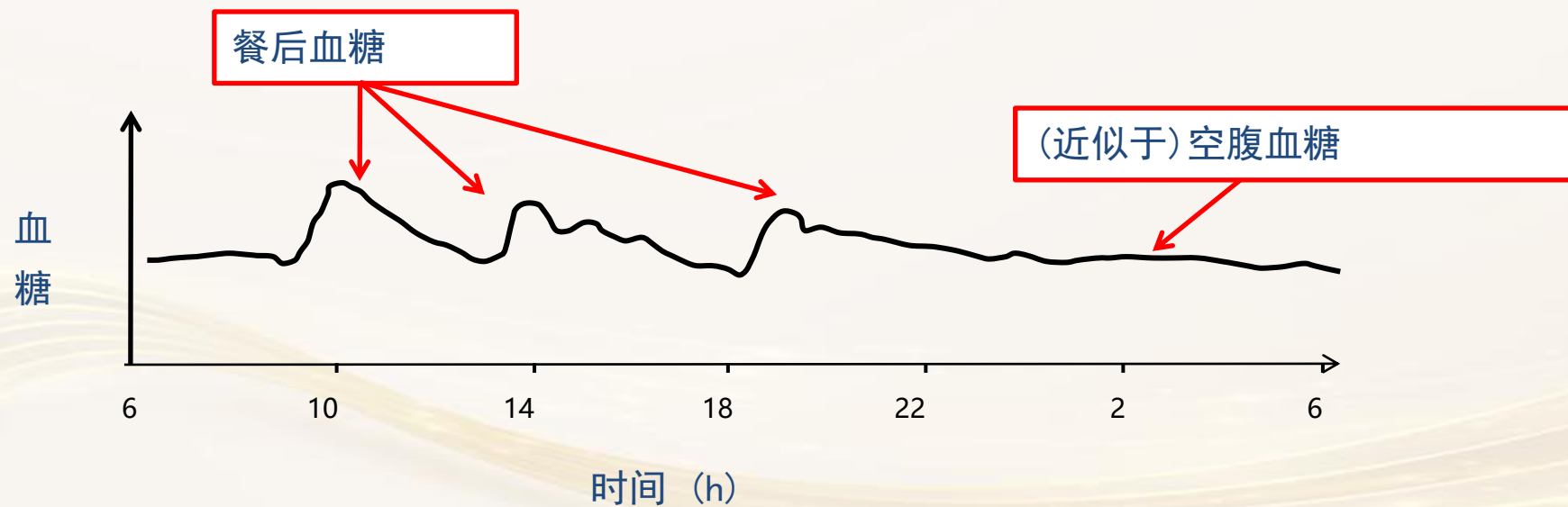


武汉亚洲心脏病医院
健康教育委员会
糖尿病中心
2024



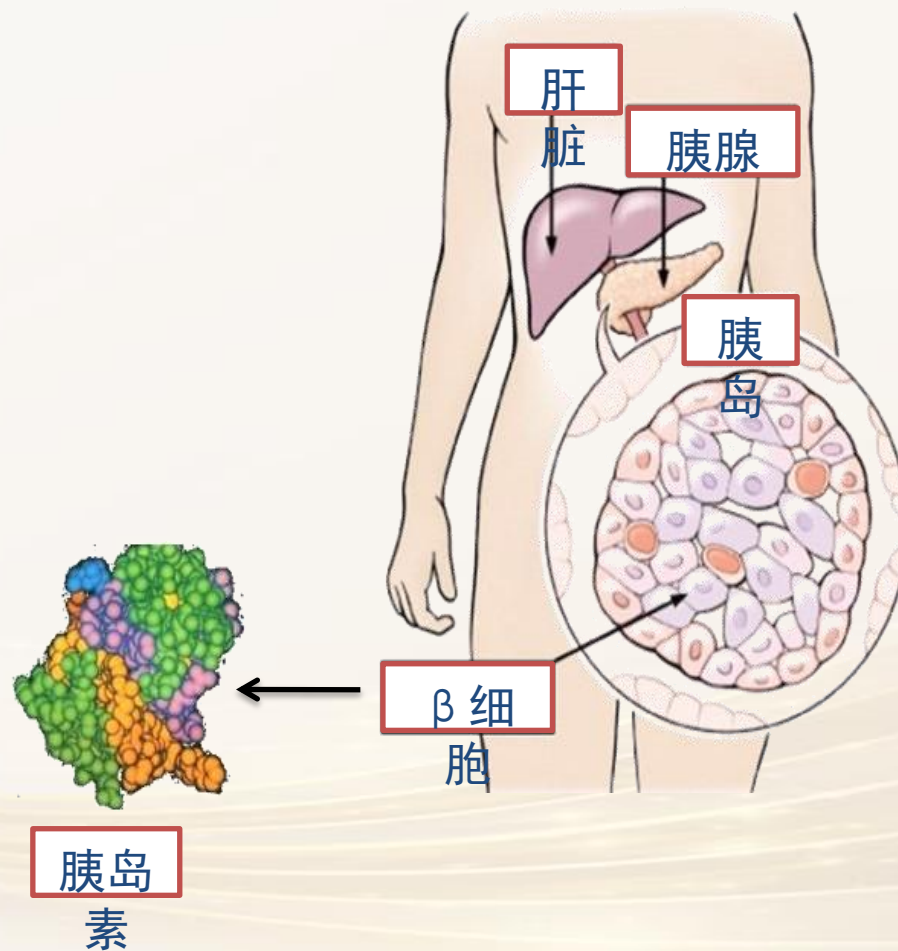
什么是血糖

- ❖ 血糖就是血液中所含的葡萄糖，是指血液中葡萄糖的浓度
- ❖ 通常，血糖水平维持在一个稳定状态（近似于空腹血糖），进餐后会暂时升高（餐后血糖）



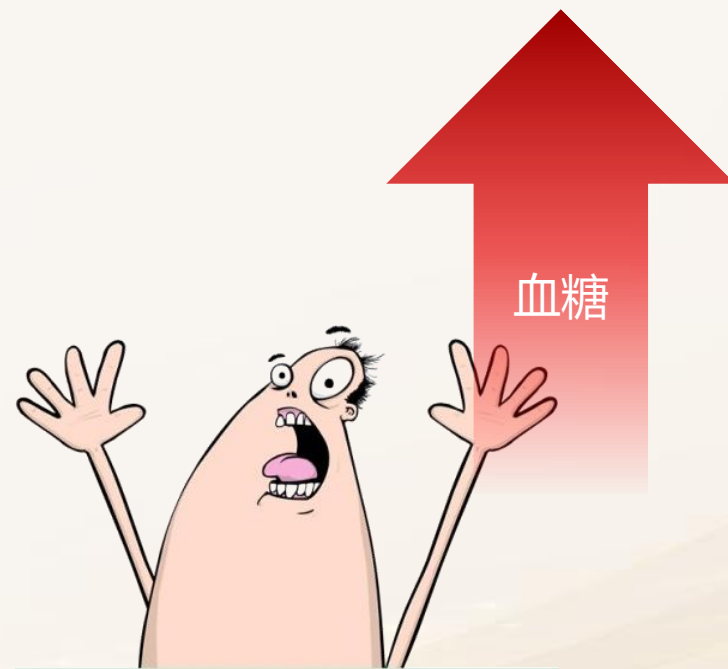
什么是胰岛素

- 胰岛素是机体内唯一一种降血糖的激素。
- 胰岛素由胰腺内的胰岛 β 细胞分泌。

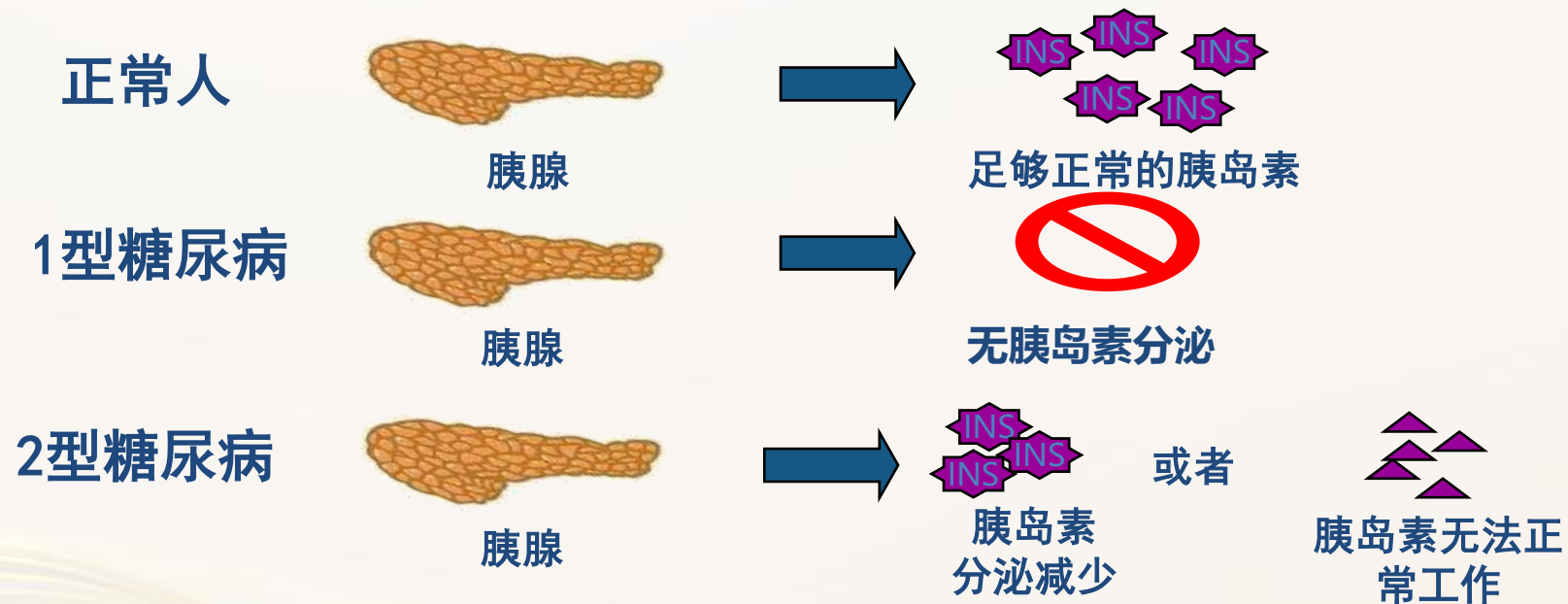


什么是糖尿病

- 糖尿病是一种慢性、全身性、代谢性疾病，以血糖水平增高为主要特征。
- 主要是因体内胰岛素量不足或机体不能合理利用胰岛素所致的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱而影响正常生理活动的一种疾病。



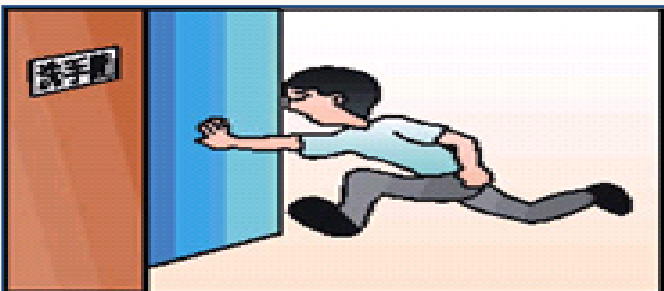
糖尿病分型



妊娠糖尿病：女性在怀孕期间发生的糖尿病

特殊类型糖尿病：由遗传、感染、药物、化学物质所致的糖尿病

糖尿病典型症状为“三多一少”



多尿：

小便量增多，且夜尿频繁



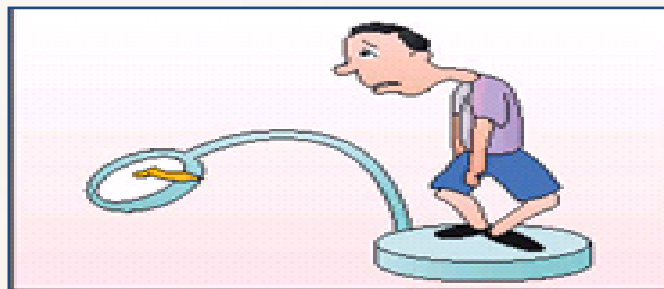
多饮：

经常感觉口渴，要大量喝水



多食：

容易感觉饥饿，食量增加



体重减轻：

体重下降，人渐消瘦

相当一部分2型糖尿病患者
在起病之初，并没有典型症状！

糖尿病的诊断标准

中国2型糖尿病防治指南（2010版）提出：

满足糖尿病症状加以下任意条件就可以诊断为糖尿病：

- ✓ 任意时间血糖 $\geq 11.1 \text{ mmol/l}$
- ✓ 空腹血糖 $\geq 7.0 \text{ mmol/l}$
- ✓ 葡萄糖负荷后2小时血糖 $\geq 11.1 \text{ mmol/l}$



糖尿病常见的慢性并发症

糖尿病的危害不仅仅在于疾病本身，更在于糖尿病并发疾病



糖尿病肾病



糖尿病眼病



糖尿病足



糖尿病神经病变

糖尿病的预防和治疗

五马驾车



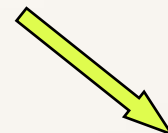
饮食



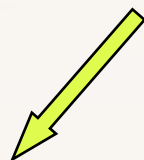
运动



监测



药物



心理
干预



吃？不吃？如何平衡？？

如何做到既品尝美食，又将血糖控制在理想水平？



饮食治疗



烹调方法很重要

推荐的烹调方法



牛肉炖豆角



清蒸鲈鱼



烩豆腐



- ◆ 炖、清蒸、烩、凉拌、煮、汆、煲
- ◆ **优点：**营养成分损失少，不增加脂肪，容易消化吸收，清淡爽口

推荐的烹调方法



炸鸡腿



煎饺

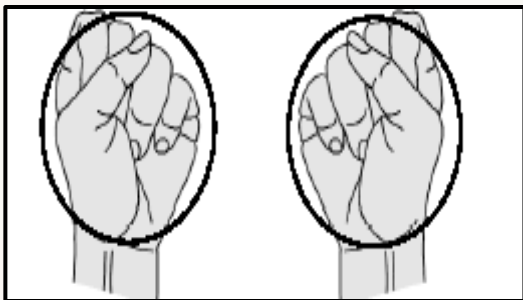


红烧排骨

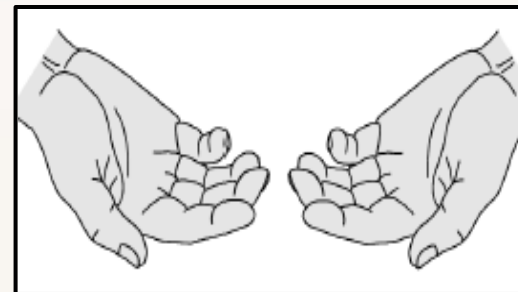


- ◆ 炸，煎，红烧
- ◆ **缺点：**对蛋白质、维生素破坏多，肉中脂肪过度氧化，产生致癌物，增加脂肪和热量

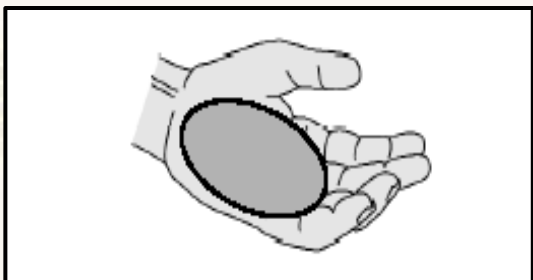
手掌法则



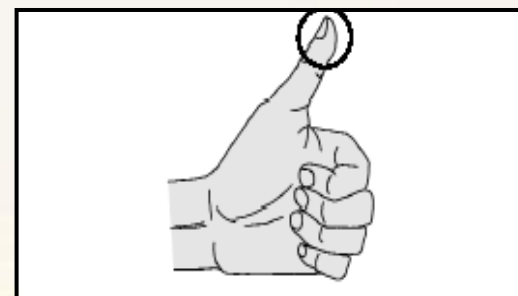
碳水化合物(淀粉和水果): 可以选用相当于2个拳头大小的淀粉类食物，水果则相当于1个拳头大小



蔬菜: 选择您两个手能够抓住的菜量，当然这些蔬菜都是低碳水化合物蔬菜-绿或黄豆，卷心菜等



蛋白质: 选择1块相当于掌心大小，厚度相当于小指厚度



脂肪: 限制脂肪仅在拇指的尖端（第一节）。每餐不超过250 ml 低脂奶

快速确定食物份量的小贴士掌法则

- 每天的肉类食物摄入量相当于一副扑克牌或手掌大小
- 每天吃一个网球大小的苹果和梨
- 每天吃拳头大小的土豆或红薯，同时应减去相应的主食
- 用标准碗盛米饭，每次为2两



谷物类是能量的主要来源

- ◆ 包括谷类、薯类和杂豆，是日常膳食中能量的主要来源，每天应该吃250~400克
- ◆ 选择多样化，粗细搭配，适量选择全谷类制品
- ◆ “不吃或少吃主食可以更好地控制血糖”这种说法是错误的！
- ◆ 下面食物淀粉含量较高，可以用来代替主食



土豆



山药



红薯



南瓜

糖尿病患者如何吃水果



允许吃水果的条件：

血糖控制的比较理想

空腹血糖 $< 7.0 \text{ mmol/L}$

餐后血糖 $< 10.0 \text{ mmol/L}$

糖化血红蛋白 $< 7.5\%$

病情稳定（不经常出现高血糖或低血糖的情况）



吃水果的最佳时间：两餐之间



早餐

午餐

晚餐



糖尿病患者如何吃水果

分类	含糖量 (每100克水果)	水果种类	热量 (每100克水果)
适量食用	<10克	猕猴桃、鸭梨、青瓜、 柠檬、李子、草莓、 枇杷、西瓜、苹果、 柚子等	20—40千卡
谨慎食用	11—20克	桃、杏、香蕉、山楂、 鲜枣、海棠、荔枝、 芒果、甜瓜、橘子等	50—90千卡
不宜食用	>20克	干枣、红枣、红果、 蜜枣、柿饼、葡萄干、 杏干、桂圆、果脯等	100千卡

关于饮酒

- 糖友饮酒需遵医嘱，血糖不稳定者忌饮酒
- 空腹血糖 $< 7\text{mmol/L}$ ，每周可饮酒1-2次
- 饮酒每日不超过1~2份标准量

一份标准（含酒精10克）是：

❖ 饮酒后应扣除相应能量的主食
(一份酒 $\approx$ 20克主食)

❖ 不要空腹饮酒

❖ 不饮烈性酒



啤酒285毫升



红酒100毫升



白酒30毫升

如何运动

5-10分钟

运动前热身，从慢到快

20-30分钟

运动过程，运动量从小到大

5-10分钟

恢复过程，从快到慢

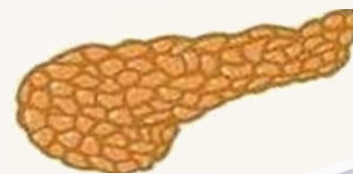
运动治疗的好处



放松心情



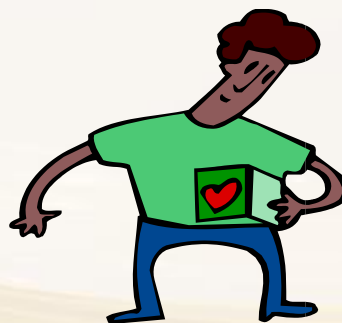
保持体重



提高机体对胰岛素的反应



降低血压



改善心肺功能



降低血糖

糖尿病患者运动方式

可以根据您的年龄、身体情况、爱好和环境等选择不同的运动

运动种类	举例	持续时间	消耗热量
❖ 最低强度运动	❖ 散步、购物、做家务、打太极	❖ 30分钟	❖ 90千卡
❖ 低强度运动	❖ 跳交谊舞、做体操、平地骑车、打桌球	❖ 20分钟	❖ 90千卡
❖ 中强度运动	❖ 爬山、慢跑、打羽毛球、上楼梯	❖ 10分钟	❖ 90千卡
❖ 高强度运动	❖ 跳绳、游泳、举重、打篮球	❖ 5分钟	❖ 90千卡

运动口诀 “1. 3. 5. 7”

1: 饭后1小时左右

3: 活动30分钟

5: 每周至少活动5次

7: 每次运动中脉搏不超过（170-年龄）



关于血糖测定



多选择指尖

手部建议
采血区域



上臂

前臂

手掌

手指

大腿

小腿

不要挤压



采血部位的选择

什么时间需要监测血糖？



餐前



餐后2小时



睡前

其他情况：

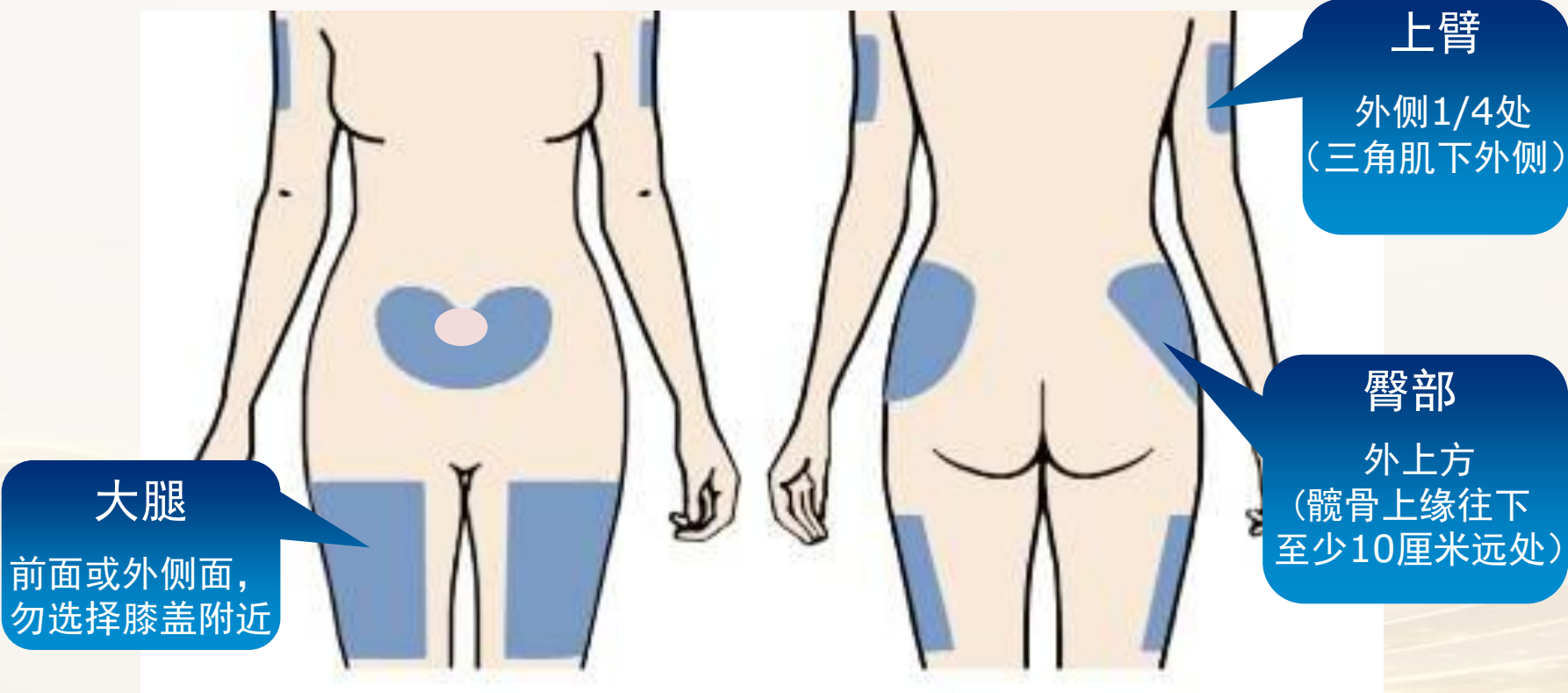
出现低血糖症状，或是进行了剧烈运动以后

糖尿病的血糖控制目标

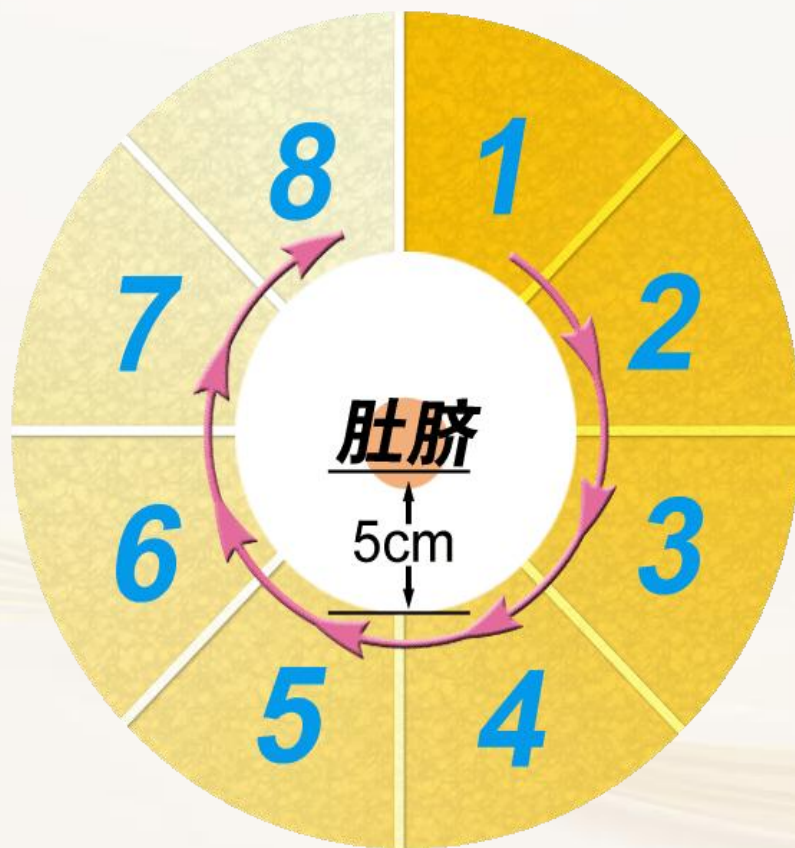
	理想	良好	差
HbA _{1c} (%)	<6.5	6.5-7.5	>7.5
空腹血糖 (mmol/L)	4.4-6.1	≤7.0	>7.0
非空腹血糖 (mmol/L)	4.4-8.0	≤10.0	>10.0



人体可注射胰岛素的部位



注射部位的轮换



- 间距2.5cm（约两个手指的宽度）
- 在距**脐部** 5 cm外的范围注射胰岛素

大轮换

小轮换

如何保存胰岛素？

注：出门旅行时，请
携带胰岛素，不要放入行李中托运或滞留于车中。

	未拆封	已拆封
保存方式	冰箱冷藏室 (2-8℃)	不需冷藏，室温保存 (不超过25℃)
保存期限	2-3年	30天
注意事项	使用前，需先置于常 温下1-2小时	避免直接日晒

怎样才算低血糖？



✓非糖尿病患者：

血糖 $< 2.8\text{mmol/L}$

✓接受药物治疗的糖尿病患者：

血糖 $\leq 3.9\text{mmol/L}$

低血糖会出现什么症状？



心跳加快

心跳加快



冒冷汗



发抖



四肢无力



强烈的饥饿感



头晕视物模糊



头痛、眩晕、焦虑不安



如何预防低血糖？

预防为主



规律生活



不空腹运动



正确合理用药

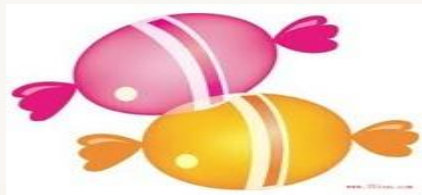
如何正确救治低血糖？

出现低血糖症状后，及时检测血糖，并补充适量糖果或食物

食用糖果或饼干**15分钟后**，复测血糖



1杯果汁



2-4颗糖



5-6块饼干

昏迷患者

- ✓ **不可**给患者饮糖水等，以免进入气管窒息
- ✓ 可予以蜂蜜、果酱等涂抹在患者的牙龈和口腔黏膜上
- ✓ 若出现意识昏迷或自救15分钟后低血糖未缓解，**需即刻**送医院救治
- ✓ 送往医院途中，保持患者头部**偏向一侧**。

为了治疗达标，日常生活中应该……

- ✓ **正确认识**糖尿病，了解正确的糖尿病治疗知识
- ✓ 端正心态，**积极配合**降糖治疗
- ✓ **每天监测**血糖
- ✓ **定期检查**肾功能、视网膜、血脂等
- ✓ **改善**饮食习惯
- ✓ **坚持**锻炼
- ✓ **控制**体重
- ✓ **及时调整**血压、血脂
- ✓ **按时服药**
- ✓ 遵医嘱调整治疗方案，及时**加用胰岛素**治疗

THANK

YOU



非常感谢您的聆听

