

患有糖尿病怎么办

罗福琼

西南医科大学附属中医医院 646000

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-071-01

对于当代社会的人们来说,生活变得越来越好的同时也给人们带来不少的挑战。糖尿病人数逐渐增加,已经逐渐引起了人们的广泛关注,合理的治疗手段是拯救病人的最佳途径。糖尿病是一种十分常见的代谢性疾病,导致这类疾病的原因主要在于血糖过高。许多人对于糖尿病的认知非常的少,认为糖尿病本身是十分重大的疾病,其实糖尿病的可怕之处在于其会诱发多种其他病症。让我们看看患上糖尿病该怎么做?

一、什么是糖尿病

(一) 1 型糖尿病简介

糖尿病分为两类,一类是 1 型糖尿病,又被叫做胰岛素依赖性糖尿病。多发生于青少年时期,其他年龄段也有可能发生。1 型糖尿病的发病原因很有可能是遗传缺陷,根据研究显示 1 型糖尿病遗传缺陷表现在人第 6 对染色体异常。据有关数据分析:如果有家族 1 型糖尿病性发病的话,那么相对于无此家族史的人来说,更加容易患上 1 型糖尿病。患有 1 型糖尿病的病人血液中有多种自身免疫抗体,这些抗体会阻止胰岛分泌胰岛素 B 细胞,导致不能获得人体所需的胰岛素,所以 1 型糖尿病患者毫无例外都将使用注射胰岛素治疗,这也是应对该病最有效的治疗方式。1 型糖尿病发病症状一般都是明显的,经常表现为:口渴、喝很多水、多尿、多食而且会出现身体状态欠佳、体重下降等等情况,对于平常人来说,这些症状表现更加突出。

(二) 2 型糖尿病简介

2 型糖尿病也被叫做成人发病型糖尿病,这类病发病时间高峰期大多是在 35 岁之后。对于 2 型糖尿病患者来说,有较为明显的家族发病遗传史。造成发病的外界原因是肥胖、吃过量高热量食物、严重缺乏体力锻炼、年龄增加等等,高血压、高血脂也会增加患病几率。2 型糖尿病可以发于任何年龄,在成年人中更加多见。和 1 型糖尿病不同,它的发病症状并不明显,只是有轻微的疲倦、口渴,而且患有 2 型糖尿病无任何症状,所以很多人都会不以为然,拖延至晚期进行治疗。2 型糖尿病的发病原理与 1 型糖尿病类似,但是严重程度轻于 1 型糖尿病,该病主要是胰岛素不能全部发挥作用,导致结合的受体较少。所以患者每次不仅仅需要空腹检查血糖,而且在用餐 2 小时以后也要测试血糖,还要对胰岛的功能进行检查。就目前而言,虽然无法改变人体内的遗传因素,但是我们可以通过自身的管理,养成一个良好的生活习惯,可以有效的预防糖尿病恶化,降低其他并发症的发病率。

二、糖尿病的预防和治疗

在国内患有糖尿病的患者大约有 1 亿人左右,所以在应对糖尿病的时候千万不要惶恐。采取合理的治疗方式可以极大的提高身体素质,减少综合症的发病率。对于糖尿病的预防和治理有以下的建议。

(一) 及时检查病情

糖尿病对于很多人来说不痛不痒,所以觉得没必要去检查。也许会错过治疗的最佳时机,在以后饱受疾病的痛苦。因此,每年应该去正规的医院进行专业糖尿病检查,当被确诊为糖尿病时,应该根据检查结果,听取医师的建议,采取合理的治疗方式。在后期及时的去医院复查,检查恢复情况,再制定医疗方案。

(二) 记录每天血糖变化

建议购买一台血糖检测仪,每天测试血糖是了解血糖变化最有效的治疗方式。每天简单的记录自身血糖变化,身体状况,分析自身血糖变高的原因,从自身的饮食习惯、生活方式下手,在以后的生活中避开不良的生活方式。

(三) 注重饮食,养成良好的生活习惯

饮食习惯也是和糖尿病患病率息息相关的,合理的饮食可以减少胰岛 β 细胞的压力,对改善糖尿病有很好的改善作用。而且目前而言,在新增的糖尿病病人中,造成病情的原因很大部分是肥胖,所以控制体重可以预防糖尿病。控制自身饮食,尽量少吃含糖量高的食物,多吃蔬菜,积极参加运动,不抽烟,不喝酒,少熬夜。

(四) 药物治疗

目前降低血糖常见的口服医药是二甲双胍、格列美脲、格列本脲、阿卡波糖等等。这些药物在一定程度上可以刺激胰岛分泌出胰岛素来降低血糖。如果处于晚期的糖尿病患者,不能通过健康的生活方式和口服药物治疗的话,只有通过注射胰岛素降低血糖,胰岛素的注射周期一般为 1-4 次每天,切记根据医师的指导,采取合理的治疗方式,在使用药物和注射胰岛素方面切勿擅作主张,否则将会产生更加严重的后果。

许多人对于糖尿病会产生恐惧,感觉自身随时被疾病缠身。当确诊患上糖尿病后,一定不要惊慌。要记住糖尿病其实一点也不可怕,只要维持血糖的正常,也可以拥有正常的寿命。糖尿病的并发症相对于其他疾病更多,它会导致自身的系统紊乱,让其他疾病有机可乘。控制糖尿病是一项比较严峻的任务,不仅仅在于掌控糖尿病,而且还要预防糖化血红蛋白变化,观察胆固醇是否升高,血压变化,根据综合水平进行合理的分析,采取对应的治疗手段。患上糖尿病后千万不要悲观,放弃治疗,家属和医生的开导也会使患者的精神压力降低很多,对病情的缓解也有很大的好处。每次测试血糖变化,积极主动参加户外运动,戒掉生活中不良的生活习惯。其实糖尿病并没有想象的那么可怕,在面对糖尿病时应该理智,不要拖延治疗,以免错过最佳治疗时刻。不可去小医院,可能被误诊。不要相信任何偏方治疗,根据检查结果和医师建议,合理控制血糖。在生活中多多预防、控制血糖才是解决问题的关键所在。