

向糖尿病“说 NO” 你知道如何防治糖尿病吗？

周 蓉

宜宾市第四人民医院 644000

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-075-01

随着我国经济水平的不断提升，人们的整体生活水平也有了很大的提升，在这样的时代背景之下，人们的对于饮食的控制力度便小了，很多人都很难抵抗高糖分美食的诱惑，从而导致了血糖的反复升高，也在很大程度上提升了人们患有糖尿病的比例，这对我国人民健康带来了很大的负面影响。现阶段，我国成人患有糖尿病的比率正在逐渐增高，已经达到 11% 左右，而糖尿病前期的人数更多，在成人比例中大约占有 52% 左右，也就是说，在我国的成人当中，每两个人就有一个患有与糖尿病有关的病症，如果不对其进行及时干预以及治疗，糖尿病患者的病情就会进一步加重，这些人在不久的将来很有可能会成为真正的糖尿病患者，那时候想要对其进行彻底根治就存在了很大的困难。那么，如何才能防止这种疾病呢？

一、糖尿病的病因

(1) 遗传因素。1 型和 2 型的基因差异显著。有一种家庭遗传的糖尿病，四分之三的病人都有家族性的糖尿病。在临床中，有超过 60 种与糖尿病相关的基因症候群。1 型糖尿病患者存在多种 DNA 位点，HLA 抗原中 DQ 位置的多态性联系最紧密。目前已经有许多基因变异，如胰岛素基因、胰岛素受体基因、葡萄糖激酶基因、线粒体基因等。

(2) 环境因素。2 型糖尿病最常见的原因就是饮食过量 and 运动不足，从而使具有 2 型糖尿病遗传易感性的个体容易发病。1 型糖尿病的病人有机体的免疫功能不正常，当一些病毒如：柯萨奇、麻疹、腮腺等出现时，则会引起机体的免疫降低，从而使胰岛素 β 细胞受损。

二、预防糖尿病的方法

(1) 控制饮食是重中之重。所谓“病从口来”，就是因为吃东西不注意卫生，导致身体出现了一些疾病，也就是所谓的“富贵病”。高糖高热量食物极易导致高血糖并引发糖尿病。所以，日常生活中要注意多吃清淡的食物，少吃含糖分高的食物。同时要多吃蔬菜和水果，以粗粮代替粗粮。这样可以预防日常生活中的糖尿病。高血脂糖尿病患者要注意一日三餐，少吃肥肉、五花肉、猪油、猪皮、鸡鸭皮、动物内脏、蟹黄、鱼卵、蹄膀、油炸等食物。大多数鱼比猪，牛和羊肉含的油脂要少。烹调时不要使用动物油、奶油、椰子油、棕榈油和高汤。日常生活中要注意清淡饮食，不要吃肥肉浓味的食物。糖尿病伴有蛋白尿、少尿、电解质异常、高血压、水肿等症状时，日常生活中要注意蛋白质的摄入量，同时要注意蛋白质质量，每天摄入高质量动物蛋白，如肉类、鸡蛋、奶类等，另外三分之一为黄豆制品、大米和蔬菜。限制磷的人要少吃各种奶制品、蛋黄、内脏、汽水、可乐、坚果类、全谷类等食物。把肉放进水里煮熟，这样可以帮助去除磷酸盐。

(2) 少熬夜，保证睡眠时间。如果你总是睡得很晚，那你的精力就会下降，这对你的工作和日常生活都有很大的负面影响。还会导致内分泌失调，导致激素分泌紊乱，从而导致人体肥胖，从而诱发糖尿病。因此，为了预防糖尿病，每

天睡眠超过 8 小时是必要的。

(3) 多进行体育锻炼。加强体质是预防糖尿病的关键，平时多做运动可以增强体质。运动不需要特定的设备和场地，比如跑步、慢走。坚持锻炼身体，增强抵抗力，预防疾病。随着医疗技术的进步和卫生观念的提高，人们的生活质量不断提高，肥胖症发病率不断上升。肥胖症患者要特别注意，肥胖不只是体型问题，还有健康方面的问题，合理控制卡路里和有氧运动能减轻肥胖症，改善血糖，提高胰岛素敏感性。但是在锻炼的时候一定要注意避免出现葡萄糖低的情况，所以不要在服用胰岛素或者是服用降糖药物的时候进行锻炼，最好是饭后 1/2-1 小时内进行锻炼，因为这个时候血糖比较高，不容易出现低血糖的情况。对于能够自行检测血糖的患者，可在运动前、运动后进行血糖检测，以便及时发现病因，明确运动方式和运动量能降低糖分。

(4) 保持体型，避免肥胖。任何类型的糖尿病都与肥胖密切相关。肥胖患者需要有效控制体重。减肥包括两部分：节食和锻炼。这两种方法可以同时进行。糖尿病是一种需要长期控制的慢性病。同时，糖尿病合并症对人体也有很大危害，所以要从现在做起，从自己做起。

(5) 提高认识，重视糖尿病的防治。有些病人从来没有做过任何检查和治疗，甚至到了严重的并发症时，还会乱用药，花了钱却不见效果，后悔不已。而糖尿病是目前无法治愈的终身慢性病。如果早期发现并及时治疗的话，可以避免一些高危患者出现并发症。既不花钱也不花钱，还能工作，还能保持健康长寿。该项目具有明显的经济效益和社会效益。坚决取缔非法医药宣传，科学合理使用药品。采取“中西医”“以防制”，“饮食疗法”，“运动疗法”，“中药疗法”等方法治疗“糖尿病”，具有十分重要的现实意义。

(6) 低盐低糖高纤维。肾病患者尽量少摄取钠，否则会导致身体水潴留，导致身体肿胀加剧，肾脏疾病患者一天不能摄入超过 5 克盐。如豆瓣酱、辣椒酱、蚝油等高钠调料；咸菜、酱瓜、荫菜、泡菜、榨菜、雪里红；注意肉松、肉干、火腿、腊肉、咸蛋、卤味、香肠等高钠加工食品。蔬菜、水果、燕麦、豆类中含有丰富的纤维、黄酮素、抗氧化维生素等。但是在高钾状态下，为了减少钾的摄入量，可以多吃黑枣、红枣、榴、草莓、香蕉、龙眼、哈密瓜、西红柿、水果干等；尽量少喝咖啡和浓茶。

糖尿病的防治不仅关系到患者的身体健康，还关系到整个社会经济的发展，然而，目前医学教育的管理模式还需要进一步完善。DCCT 临床试验表明，合理的血糖管理可以节省医疗费用，稳定家庭关系，促进社会进步。因此，从发展的角度看，相关部门需要对高血压，高血脂，痛风，心脑血管疾病，癌症等疾病进行宣传教育。使疾病做到早预防、早治疗，是广大群众重视对于疾病的防治，减少糖尿病的患病率，进而使广大家庭受益。