

糖尿病在日常生活中要注意什么

张一玉

宁南县竹寿镇卫生院 四川宁南 615413

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 09-051-01

近年来,糖尿病在全球范围内持续增长,成为严重威胁人类健康的慢性病之一。糖尿病不仅对患者本身造成健康风险,还对家庭和社会经济产生了不可忽视的影响。因此,糖尿病的日常生活管理变得至关重要。本文将介绍糖尿病在日常生活中需要注意的各个方面,以帮助患者理解并正确管理疾病。

一、饮食调控

糖尿病是一种需要日常饮食调控来控制血糖水平和预防并发症的疾病,在饮食调控方面,需注意以下事项。

1. 制定合理的膳食计划非常重要,这包括确定每餐的总热量摄入量以及蛋白质和碳水化合物的比例,遵循规律的饮食时间也可以帮助维持血糖的稳定。

2. 过多的能量摄入会导致血糖升高,因此需要注意保持合理的体重,合理的热量摄入还有助于控制血压和血脂的水平。

3. 限制糖分和饱和脂肪酸摄入也是必不可少的,糖尿病患者应避免或限制高糖食物和饮料的摄入,如糖果、甜点和软饮料。

4. 选择复杂碳水化合物也是非常重要的,相较于简单的碳水化合物,如全麦面包、糙米和燕麦等,复杂碳水化合物能更好地控制血糖升高,这些食物富含纤维,有助于减缓消化过程,使血糖上升的速度较慢。

二、适量运动

糖尿病患者应高度重视日常运动的重要性,因为它对于控制血糖水平、改善心血管功能、调整体重、增强免疫力和提升整体健康非常有益。下面是一些糖尿病患者在日常生活中需要关注的运动要点:

1. 糖尿病患者应选择适合自己的运动方式,这包括散步、慢跑、骑自行车、游泳、瑜伽等,在选择运动方式时,应优先考虑低冲击性的项目,以减少关节和肌肉的损伤风险。

2. 糖尿病患者应该每天定时进行运动,以保持稳定的血糖控制,坚持规律的运动可以提高身体对胰岛素的敏感性,并帮助维持稳定的血糖水平。在进行运动时,糖尿病患者要注意控制运动的强度,过度剧烈的运动可能会导致低血糖,所以患者应随时监测血糖水平,并做好应对低血糖的准备。此外,还应避免在胰岛素峰值时段进行剧烈运动,以防止血糖过低。除了定期进行有氧运动,糖尿病患者还应积极增加日常的活动量,例如,步行代替开车,多走楼梯、骑自行车等。

三、血糖监测与管理

血糖监测与管理在糖尿病管理中很重要。正确监测血糖水

平可以帮助患者了解自身血糖控制情况,并及时采取相应的调整措施,为了有效管理血糖,糖尿病患者需要牢记以下要点。

首先,定期监测血糖是关键。患者应定期使用家用血糖仪监测血糖水平,包括空腹血糖和餐后血糖等,定期监测可以帮助患者了解血糖的波动情况,并根据需要调整饮食和用药。

其次,注重正确的测试。患者应准确地按照说明书上的指引来操作设备,并保持设备的清洁和精确度,以获得准确可靠的血糖读数。

第三,建议糖尿病患者记录每次血糖测试的结果,包括测试时间、血糖数值以及在餐前或餐后进行的测试。

四、合理用药

合理用药对于糖尿病患者来说是重中之重,以下是一些关于合理用药的要点。

1. 患者必须严格按照医生的建议使用药物,包括按时服药、正确使用胰岛素注射器或其他给药工具,并注意药物的存储条件。

2. 患者需要定期进行血糖监测和体检,以评估药物疗效并进行相应的调整,医生会根据监测结果来调整药物剂量、频次或种类,以达到最佳的血糖控制目标。

3. 胰岛素治疗是某些糖尿病患者的必需选择,患者应严格遵循医生的胰岛素方案,并学会正确注射胰岛素,在使用胰岛素的过程中,患者还需定期检查血糖水平,并密切注意低血糖的预防和处理。同时,患者要注意药物的使用时间与饮食的配合,一些口服降糖药物需要在餐前或餐后使用,以确保其有效性。此外,糖尿病患者可能需要同时使用多种药物,如口服降糖药物、胰岛素和其他合并症的药物,患者应确保各种药物之间没有相互作用,并咨询医生或药师关于合理用药的建议。

五、定期复诊

定期复诊可以评估患者病情的控制状况、早期发现并发症的迹象,并指导治疗和管理方案的调整。具体内容包括体重测量、血糖监测、测量血压、血脂检查、肾功能评估以及眼科检查和脚部检查等。

总之,糖尿病是一个终身性疾病,给患者的生活带来了种种不便和挑战。然而,通过正确的饮食、适量的运动、定期监测血糖和合理用药,糖尿病患者可以积极掌握自己的健康命运,降低并发症的风险,同时保持良好的生活质量。此外,配合医生的治疗和定期复诊也是至关重要的,让我们紧密团结起来,共同应对糖尿病,让糖尿病的阴影远离我们的生活!

(上接第 50 页)

炼有助于预防急性胆囊炎。肥胖会增加胆固醇代谢负担,增加胆结石的发病风险;而锻炼有助于促进身体新陈代谢,降低血脂和胆固醇水平。

5. 规律作息和保持良好的生活习惯:保持规律的作息时间,避免长时间熬夜和不规律的作息;同时要保持良好的生活习惯,如避免过度劳累和压力过大等,有助于预防急性胆

囊炎的发生。

急性胆囊炎是一种常见的胆道疾病,对患者的生活和工作产生严重影响。了解急性胆囊炎的定义、症状、原因以及治疗和预防方法,有助于更好地应对这一疾病。在日常生活中,要保持良好的饮食习惯和生活方式,定期进行体检,及时发现并治疗胆道疾病,以降低急性胆囊炎的发生风险。如出现急性胆囊炎的症状,应及时就医诊治,以免延误病情。