

如何做好糖尿病健康管理

张太菊

会东县金江街道社区卫生服务中心 四川会东 615200

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 02-094-02

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，严重威胁着全球数十亿人的健康。随着现代生活方式的改变和不健康的饮食习惯，糖尿病的发病率不断上升，对患者的生活产生巨大影响。然而，糖尿病虽然无法根治，但通过科学合理地管理和控制，可以有效缓解症状、减轻并发症的风险，提高生活质量。本文将详细介绍如何做好糖尿病健康管理，助您顺利掌控病情，拥有健康快乐的生活。



一、了解糖尿病

糖尿病是一种由遗传和环境因素相互作用引起的代谢性疾病，主要特征是胰岛素绝对或相对分泌不足，导致蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。

1. 急性并发症包括

(1) 糖尿病酮症酸中毒：这是最常见的急性并发症，通常发生在胰岛素严重缺乏的情况下，引发高血糖和酮体累积，可能导致休克甚至危及生命。

(2) 高血糖高渗状态：这是一种严重的高血糖状态，通常没有明显的酮症酸中毒，但血浆渗透压显著升高，可能导致脱水 and 意识障碍。

(3) 乳酸性酸中毒：虽然较少见，但死亡率高，通常发生在缺氧状态下。

2. 慢性并发症包括

(1) 糖尿病肾病：这是糖尿病引起的慢性肾病，可能导致高血压、水肿、蛋白尿等症状，严重者可发展为肾衰竭。

(2) 糖尿病视网膜病变：这是糖尿病常见的微血管并发症，可能导致视力下降、视野模糊、飞蚊症、复视等症状，严重时可能导致失明。

(3) 糖尿病神经病变：这可能分为中枢神经病变和周围神经病变，导致患者感觉异常、疼痛、麻木等症状。

(4) 糖尿病下肢血管病变：这可能导致下肢血液循环不畅，引发疼痛、溃疡等症状。

(5) 糖尿病足：这是糖尿病最严重和治疗费用最高的慢性并发症之一，可能导致下肢远端神经异常和血管病变，进而引发足部感染、溃疡、坏疽等症状，严重者可能导致截肢

甚至死亡。

(6) 其他疾病：糖尿病还可能引发各种感染性疾病，如肾盂肾炎、膀胱炎、疖痈等皮肤化脓性感染，以及真菌性阴道炎和巴氏腺炎等女性患者常见并发症。这些并发症的发生与机体免疫力下降、血糖控制不佳等因素有关。

二、糖尿病的诊断及治疗

1. 1型糖尿病主要是由于胰岛细胞被破坏，患者自身不能产生胰岛素。

2. 2型糖尿病则是由于胰岛细胞正常但胰岛素分泌不足导致的血糖异常升高，通常与肥胖症、血脂异常、高血压等疾病有密切关系。

3. 继发性糖尿病是由其他疾病影响葡萄糖代谢而导致的血糖异常。

4. 妊娠糖尿病则指妊娠期发生的糖代谢异常

糖尿病的诊断主要依赖于血糖检测。正常情况下，空腹血糖应在 3.9-6.1mmol/L 之间，餐后两小时血糖应小于 7.8mmol/L。如果空腹血糖超过 7.0mmol/L，或餐后两小时血糖超过 11.1mmol/L，或者出现糖尿病典型症状（如多尿、多饮、多食、体重下降等）并随机血糖超过 11.1mmol/L，即可诊断为糖尿病。此外，糖耐量试验也可以用于诊断糖尿病，即在口服 75g 葡萄糖后两小时血糖超过 11.1mmol/L，也可以诊断为糖尿病。对于 1 型糖尿病患者，由于胰岛素分泌绝对不足，因此需要终身使用胰岛素治疗；对于 2 型糖尿病患者，可以先尝试口服降糖药物治疗，如果血糖控制不佳或存在并发症时，也需要考虑使用胰岛素。

三、糖尿病的健康管理

1. 良好的饮食习惯：控制饮食是管理糖尿病的重要方面。建议遵循医生或营养师的饮食计划，控制碳水化合物和糖分的摄入量，多摄入蔬果、全谷类食品和优质蛋白。避免高糖、高脂肪食物，遵守定时用餐的原则，保持饮食均衡。

2. 坚持适量运动：适量的体育锻炼对于糖尿病管理至关重要。规律的有氧运动如散步、慢跑、游泳等，能够帮助血糖控制在正常范围内，增强心肺功能，提高身体代谢率。在选择运动方式和强度时，务必遵循医生的建议，避免过度劳累。

3. 定期监测血糖水平：糖尿病患者应定期测量空腹血糖、餐后血糖以及长期血糖控制的指标——糖化血红蛋白（HbA1c）。根据监测结果调整饮食、锻炼和药物，确保血糖处于安全范围内。

4. 遵医嘱合理用药：糖尿病治疗中药物管理起着至关重要的作用。按照医生的处方合理用药，严格按时服药，不可随意增减药量或更换药品。同时，及时告知医生有无不良反应，以便及时调整治疗方案。

5. 积极预防并发症：糖尿病容易引发各种并发症，如心血管疾病、神经病变、视网膜病变等。因此，积极防范并发症是糖尿病管理的重要环节，定期进行眼部、心血管、肾脏

(下转第 95 页)

肿瘤的治疗误区与治疗方法有哪些？

邓小蜜

濮阳市油田总医院 河南濮阳 457000

【中图分类号】R73

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 02-095-01

1 肿瘤治疗误区

1.1 肿瘤不能预防、无法治疗

根据有关医学研究表明，肿瘤对人体危害极大，会受到个人饮食习惯、生活习惯、生活环境污染程度等各方面因素的影响。近些年我国经济发展迅速，人们生活水平不断提升，国人饮食习惯发生了变化，这也增加了大肠癌出现的几率。而部分人认为恶性肿瘤是无法预防的，这种观点十分片面，在预防肿瘤时需要注意两点：要合理控制饮食习惯和吸烟。肿瘤也有良恶性之分，并非都是不治之症，例如宫颈癌、乳腺癌、胃癌等如果发现得早，及时治疗，其治愈率能够达到90%以上；肝癌是最严重的癌症之一，随着医疗水平的不断发展，如果肝癌发现的早，其治疗效果也较为良好。

1.2 到非肿瘤专科治疗

很多小型医疗机构并不具备治疗肿瘤的设备条件和条件，非肿瘤专科的医护人员不具备丰富的工作经验和基础理论知识。在肿瘤治疗过程中，需要遵循合理、正规、系统的的原则，如果有一次手术不规范或化疗防范不合理，就容易让肿瘤在体内残留，为后续治疗带来严重影响。

1.3 轻信“祖传秘方”

部分患者家属听信谣言，花更多钱去购买所谓的“祖传秘方”，甚至求神拜佛，这种不相信科学的做法是最大的误区之一，到头来不仅不会对治疗有任何促进作用，还会耽误最佳治疗时机，费时费力。

1.4 医生和家属隐瞒病情

医生不告诉患者真实病情，可能是出于对患者的保护，但也会让患者不积极配合治疗，也没有尊重患者的知情权。部分医护人员担心患者无法接受病情严重程度，选择隐瞒，殊不知这种方式会让患者有更强烈的抵抗心理。

1.5 认为某种药物能够根治

某医生医治好了一位患者，其他患者便将该治疗方法当成唯一治疗手段，这种认识是很片面的，治疗效果会受到患者个人体质、配合程度等多方面因素的影响，且不同肿瘤所使用的治疗方式也存在差别。很多患者，特别是老年患者迷信某一种药物或保健品，殊不知保健品和医疗药品是两种完全不同的物质。

1.6 将实验结果当成临床疗效

当前我国医疗水平发展确实很快，也取得了较大进步，在实验方面也有很多新研究，市场上也出现了各种“100%抗癌

药物”，虚假宣传，但其实很多实验结果都是以动物实验为基础的，并不是临床上对患者的使用情况。

1.7 盲目迷信专家

很多专家在肿瘤领域都有颇高的造诣，不同学科的专家所研究的内容不同，例如内分泌治疗、生物治疗等，在大型医院中，这种分类更为细致，例如乳腺肿瘤科、头颈部肿瘤科等，不能盲目迷信某一位专家，而是要根据自身疾病的特点来进行针对性治疗。

2 有效抑制肿瘤的方式

肿瘤是目前导致人类死亡的首要疾病之一，在抑制和治疗方面，通常包括：（1）外科治疗法，也就是手术；（2）化学疗法，简称化疗；（3）放射治疗，简称放疗。在合适的方法抑制肿瘤生长之前，需要明白良性肿瘤和恶性肿瘤的区别和特点。

良性肿瘤：（1）生长缓慢；（2）有包膜，膨胀性生长，摸之有滑动；（3）边界清晰；（4）不会转移，如果治疗及时，预后一般良好；（5）有局部压迫症状，一般没有全身症状；（6）通常不会引起患者死亡。

恶性肿瘤（癌症）：（1）生长迅速；（2）侵袭性生长，与周围组织粘连；（3）摸之不能滑动；（4）边界不清；（5）很容易发生转移，如果治疗不及时、不彻底，在治疗过后容易复发；（6）早期患者会有低热、食欲不振、体重下降的症状，如果癌症进入到晚期，会有严重消瘦、贫血和发热症状；（7）如果治疗不及时，患者很有可能死亡。

抑制肿瘤的手段：（1）外科切除：是最早应用到肿瘤治疗中的手段，也是目前很多早期癌症治疗的首选方法；（2）化学治疗：利用化学药物组织癌细胞的增殖、浸润和转移，直到最终消灭癌细胞的一种治疗方式；（3）放射治疗：目前放疗在癌症治疗中的作用图像，很多治愈患者中有一半以上要归功于放疗；（4）靶向治疗：靶向治疗会有针对性的杀死癌细胞，精准而且温和，不会对正常细胞造成伤害，副作用基本可以忽略不计；（5）中医药治疗：以中医整体辩证理论为基础，是一种抗癌、保命与治本相结合的治疗方法；（6）免疫疗法（Immunotherapy）：是除了上述五种治疗方式以外的新型治疗方式，是人为的增强人体免疫功能，以达到治疗效果的方式，当前在早期肿瘤的治疗中也有着良好表现。

总而言之，很多肿瘤都能够得到有效控制，要根据自身情况选择医生，积极主动配合医生，加速康复进程。

（上接第 94 页）

等相关检查，及时处理异常，有效降低并发症的风险。

7. 心理和情绪管理：患有糖尿病可能会带来焦虑、抑郁等心理问题，因此，指导患者保持乐观的心态，寻求家人和朋友的支持，避免过度压力，可采取放松技巧如冥想、呼吸练习等有助于保持情绪平稳。

8. 教育和宣传：增加糖尿病的相关知识和信息，避免错

误认知和偏见。通过医院发放的宣传册、视频等获取正确的糖尿病知识，提高疾病管理的自我效能感。

总之，做好糖尿病的健康管理需要通过合理的饮食、运动、药物治疗、血糖监测等多方面的措施，从而有效控制糖尿病的发展，提高生活质量，降低并发症的风险。希望本文所提供的信息对您了解和控制糖尿病有所帮助，同时也呼吁广大糖尿病患者和家人们共同关注疾病管理，共同呵护健康生活。