

糖尿病基础知识：识别、预防与管理

代华立

四川省仪陇县丁字桥镇卫生院 637600

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 06-088-01

糖尿病是一种常见的慢性疾病，主要由于体内胰岛素的分泌不足或利用不当导致血糖水平升高。许多人可能会觉得糖尿病离自己很遥远，但实际上，它可以发生在任何人身上，不分年龄、性别和种族。不过，通过正确地识别、预防和管理，我们可以有效控制糖尿病，降低不必要的健康风险。

首先，我们来了解一下糖尿病的基本类型。糖尿病主要分为 1 型和 2 型。1 型糖尿病通常在儿童和青少年时期发病，其原因是胰岛细胞被免疫系统误认为是外来入侵者而被破坏，从而导致胰岛素缺乏。2 型糖尿病则多见于成年人，尤其是在中老年群体中，其主要与不良的生活习惯和体重增加有关。现代的生活方式，如高脂肪高糖饮食、缺乏运动和长期的工作压力，都可能诱发 2 型糖尿病。此外，还有一种妊娠期糖尿病，它在孕期女性中出现，通常产后会自行恢复，但如果加不注意，也有可能发展为 2 型糖尿病。

识别糖尿病的早期症状对于早期干预和管理至关重要。常见的症状包括频繁的口渴和排尿、异常的饥饿感、疲倦无力、视力模糊和愈合缓慢的伤口等。此外，有些糖尿病患者可能会出现体重突然增加或者减轻的情况。因为这些症状有时比较隐秘，人们常常容易忽视，或者误认为是其他疾病的表现。因此，如果你或者你的家人出现了这些可疑症状，及时去医院进行血糖检测是非常重要的。这不仅有助于确诊糖尿病，还能帮助医生制定合理的管理计划。

预防糖尿病的关键在于养成健康的生活习惯。饮食方面，选择低脂低糖、高纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷物和豆类，避免含糖饮料和高脂肪食品的摄入。适量的体育运动能够帮助控制体重、增强心肺功能和改善胰岛素敏感性。即便是每天简单的 30 分钟散步，也比完全不运动好得多。此外，控制压力和保持良好的心理状态也是预防糖尿病的重要因素之一。长期的高压状态会影响体内激素平衡，从而影响血糖水平。通过瑜伽、冥想、阅读和音乐等方式进行压力管理，可以有效地降低患糖尿病的风险。

一旦确诊为糖尿病，不要惊慌、不要气馁，积极应对是最关键的。首先，饮食管理是血糖控制的基础。患者需要根据医生或营养师的建议，制定并严格遵守个性化的饮食计划。

合理的餐食搭配不仅能满足营养需求，还能有效地稳定血糖水平。记得定时定量进餐，避免暴饮暴食和漏餐。其次，药物和胰岛素注射是糖尿病管理中不可或缺的一部分。无论是口服药物还是胰岛素注射，都要按照医生的建议，按时按量服用。此外，定期监测血糖是有效管理糖尿病的重要环节。通过血糖监测，患者可以了解自己血糖的波动情况，从而及时调整饮食、运动和用药。

尽管糖尿病的知识在逐渐普及，但仍然存在着一些常见的误解，需要我们去纠正。一个典型的错误观点是，很多人认为只有体重超标的人才得糖尿病。事实上，虽然肥胖确实是 2 型糖尿病的主要风险因素之一，但糖尿病也可以发生在体重正常甚至偏瘦的人群中。基因遗传、生活习惯、环境因素等都会对糖尿病的发生起重要作用。因此，保持良好的生活习惯和定期体检对于每个人都一样重要，而不仅仅是针对那些超重的人。

另外，有些人误以为一旦得了糖尿病，就一切都没有办法了。这种悲观的看法不仅无助于病情管理，反而会给患者带来不必要的心理负担。虽然糖尿病确实是一种慢性疾病，目前还没有完全治愈的方法，但通过科学的管理和积极的生活方式，完全可以控制血糖，减少并发症的发生，提高生活质量。因此，确诊糖尿病并不意味着生活质量的终结，而是一个新的开始，积极面对才是关键。

还有一种误解是认为只要用了药物，就可以不注意饮食和运动了。事实上，药物治疗只是糖尿病管理的重要一环，而饮食和运动管理同样不可或缺。药物、健康饮食和规律的运动三者一同发挥作用，才能全面控制血糖水平。忽视任何一方面，都可能导致血糖控制不佳。因此，糖尿病患者需要从多方面进行综合管理，形成健康的生活方式，才能有效与糖尿病长期抗争。

总之，糖尿病虽然是一种慢性疾病，但通过早期识别、科学预防和有效管理，是完全可以控制的。我们需要正视它、了解它，不仅要学习管理自己的健康，更要帮助身边的人，远离糖尿病的危害。持续的健康教育和科学指导将为每一个患者带来更好的生活质量。科学认识，合力防控，让糖尿病不再成为生活的重负。

(上接第 87 页)

按照要求进行药物治疗和饮食管理，有助于提高治疗效果。

改善生活习惯：注意休息，保持规律的作息时间，避免过度疲劳，合理安排工作和休闲。

支持和理解：亲人和朋友的支持和理解对于透析患者的精神状态至关重要，建议患者多与亲友交流，分享情感和感受。

2. 饮食和锻炼

透析患者的饮食和锻炼习惯对于改善生活质量和治疗效果有着重要的影响。以下是一些建议：

饮食原则：透析患者应遵循医生或营养师制定的特殊饮食原则。这些原则可能包括限制摄入高磷、高钾、高钠和高蛋白的食物。合理的饮食有助于减轻肾脏负担，维持体内的电

解质平衡。

控制液体摄入：透析患者需要注意控制液体摄入量，以避免体内水分过多，引起水肿和心脏等问题。

适度锻炼：适度的身体活动对于透析患者是有益的。根据患者的具体情况，适当进行散步、轻度运动或体育锻炼，有助于改善身体状况和心理健康。

避免不良习惯：透析患者应尽量避免吸烟和饮酒等不良习惯，这些习惯可能会对治疗效果产生不利影响。

总之，透析后的生活可以通过积极面对治疗，保持积极心态和健康的生活方式来改善。遵循医生的建议，合理安排饮食和锻炼，与亲友交流，共同努力，可以提高生活质量，让透析患者拥有更加健康和美好的生活。