

糖尿病的早期识别与生活管理

袁裕敏

汶川县人民医院神经内分泌科 623000

〔中图分类号〕R587.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 07-088-01

随着生活条件的改善和饮食结构的变化，糖尿病已成为一个日益普遍的健康问题。由于缺乏相关知识，许多人在糖尿病早期阶段未能及时识别病症，错过了最佳的管理和控制时机。及早识别糖尿病的症状，并通过科学的生活管理，可以帮助患者更好地控制病情，维持正常的生活质量。本文将详细介绍糖尿病的早期症状、科学的生活管理方法以及如何避免管理过程中的常见误区。

要想早期识别糖尿病，首先需要了解一些常见的早期症状。糖尿病早期症状会感觉持续性口渴并频繁排尿。这是因为高血糖促使身体通过排尿来清除多余的糖分，进而导致脱水 and 极度口渴。此外，体重突然减轻也是糖尿病的一个警示信号，特别是在没有刻意减肥的情况下。这是因为身体无法有效利用葡萄糖，转而依赖消耗脂肪和肌肉来获得能量。

在了解了这些早期症状后，建立健康的生活方式和饮食习惯对糖尿病的管理尤为重要。日常饮食应尽量选择低糖、低脂、高纤维的食物。全谷物、水果、蔬菜、豆类等食物不仅有助于控制血糖，还能提供丰富的营养。避免高糖、高脂肪和高热量的食物，如甜点、碳酸饮料、油炸食品等，这些会使血糖水平迅速上升。合理的饮食结构不仅有助于控制糖尿病，同时也能改善整体健康。

除了饮食，适量的运动也是生活管理的重要组成部分。运动可以帮助身体更好地利用胰岛素，从而有效控制血糖水平。每天进行一些适度的运动，如散步、慢跑、游泳或骑自行车，可以提高身体的代谢水平。无论是年轻人还是中老年人，都可以根据自己的情况选择合适的运动方式，坚持下去，会在很大程度上改善健康状况。当然，在运动前要注意热身，避免剧烈运动，以免对身体造成损伤。

心理健康也是糖尿病管理中不可忽视的一环。很多患者在确诊后会感到焦虑、抑郁，这对病情的控制非常不利。保持积极的心态，与家人、朋友交流，参加一些兴趣小组或公益活动，都可以减轻心理压力。家属在这个过程中需要给予支持和关怀，帮助患者树立战胜疾病的信心。

睡眠质量也对糖尿病的管理有着重要影响。充足的睡眠可以调节激素水平，减少胰岛素抵抗，帮助控制血糖。因此，

保持规律的作息时间，每天保证 7~8 小时的优质睡眠，对于糖尿病患者尤为重要。睡前避免摄入咖啡因和酒精，营造一个舒适的睡眠环境，也有助于提高睡眠质量。

在生活细节中，如饮茶、早晨锻炼等小习惯其实也会对血糖有间接影响。对于很多糖尿病患者来说，适度饮用一些不含糖的茶，有助于维持体内水分平衡和血糖稳定。此外，早晨是一个较为稳定的时间段，进行适量的锻炼，可以帮助全天保持较好的血糖水平。

此外，定期监测血糖是糖尿病管理的另一关键。定期使用血糖仪监测血糖水平，有助于及时发现血糖波动，并据此调整饮食和运动计划。养成记录血糖的习惯，并与医疗团队分享这些数据，可以确保获得更精准的指导。

在糖尿病的管理过程中，还存在一些常见的误区需要引起注意。许多人误认为，只要服用药物，就可以忽略生活方式的调整。然而，药物治疗只是糖尿病管理的一部分，健康的生活方式同样不可或缺。药物固然可以帮助控制血糖，但它们无法替代均衡的饮食和适量的运动。如果忽视生活方式的调整，血糖波动会更加剧烈，病情难以得到有效控制。

有些人误以为，只要血糖监测结果正常，就可以放松警惕，不再继续监测。然而，糖尿病病情可能在短期内发生变化，受到饮食、情绪、活动量等多种因素的影响。定期监测血糖有助于及时发现异常，调整管理策略，保持连续稳定的血糖水平。因此，即使血糖一时正常，也应该继续保持监测习惯。

另外，不少患者觉得低糖或无糖食品的标签意味着可以无限制地食用。事实上，这类食品虽然不含糖或糖含量较低，但往往含有其他形式的碳水化合物或热量。过量摄入同样会影响血糖水平。正确的做法是仔细阅读食品标签，综合考虑食品的营养成分，适量食用。

有些患者误认为糖尿病只影响血糖，而忽视了其可能引发的并发症。糖尿病不仅影响血糖，还可能对心血管、肾脏、视力等造成多种并发症。定期体检和持续关注身体各项指标，对于预防和早发现并发症至关重要。通过综合管理，才能有效降低各种风险，保持全面的健康状态。

(上接第 87 页)

不洁性生活使外来细菌被带入，残留阴道的碱性精液改变阴道正常的环境，从而导致炎症的复发。日本研究者认为性生活导致的妇科炎症复发率高达 90%。在韩国，性爱前互相清洁是夫妻共同的责任，但在我国，主动采取清洁措施的不到 1%。可见为了健康，性生活前后应该注意清洁卫生。

6) 乱用药，人为拖延病情致使炎症迁延难愈

大多数女性朋友对妇科炎症没有引起足够的重视。另外，

一些女性喜欢忍，加之工作繁忙，喜欢自行到药店买一些消炎止痛片，造成了人为的拖延病情。如果妇科炎症在急性期没有得到彻底治愈，转为慢性炎症后，往往经久不愈、反复发作，建议女性朋友有病及时到正规的医院接受正规治疗。

总之，冬季是阴道炎复发的高峰期，如何防止阴道炎在冬季复发并有效避免阴道炎治疗不彻底、反复发作必须高度重视，希望通过科普，能够帮助你更好的防范和治疗阴道炎，做健康、幸福女人！