

# 糖尿病与肾病：糖尿病肾病的发生机制与防治策略

彭清莲

简阳市人民医院肾内科 641400

[中图分类号] R587.1 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 07-094-01

糖尿病是一种常见的慢性疾病，如不加以良好管理，其长远影响绝不仅仅限于血糖水平升高，其中最为常见和严重的并发症之一就是糖尿病肾病。这种并发症严重影响了患者的生活质量，也大大增加了医疗负担。了解糖尿病肾病的发生机制以及如何有效防治，对于患者和家属来说，都是至关重要的。

糖尿病肾病的发生机制主要与长期高血糖对肾脏微循环的损害有关。高血糖状态下，血液中的糖分多，造成肾脏的过滤负担增加。肾小球是肾脏的基本过滤单位，长期高血糖会导致肾小球的毛细血管压力增高，加重肾小球基底膜的损伤，导致其通透性增加，从而逐渐改变肾脏的结构和功能。随着时间的推移，肾脏逐步出现纤维化，最终导致肾功能衰竭。

此外，高血糖还会引起一系列复杂的生物化学反应，如糖基化终产物 (AGEs) 在体内的积累，这些产物可以诱发炎症反应和氧化应激，进一步损害肾脏组织。胰岛素抵抗也是一个重要因素，它不仅导致血糖水平升高，还会导致血液中的脂质代谢紊乱，增加心血管疾病的风险，这些因素都会进一步加重肾脏的负担。

既然糖尿病肾病的发生与长期高血糖密切相关，那么控制血糖无疑是防治糖尿病肾病的核心策略。首先，患者应遵循医嘱，按时服用降糖药物或进行胰岛素治疗。同时，通过饮食控制和适当运动，保持血糖在合理范围内。这不仅有助于减轻肾脏的负担，还能够改善整体健康状态。

饮食控制是管理血糖的重要手段。患者应遵循均衡饮食的原则，尽量减少高糖、高脂肪食物的摄入，多食用富含纤维素的蔬菜和全谷类食品，这些食物可以帮助稳定血糖水平。合理分配每日热量和营养摄入，避免暴饮暴食，保持体重在健康范围内，都是维护血糖稳定的重要措施。此外，规律的进餐时间也有助于避免血糖的大幅波动。

适当的运动不仅能帮助控制血糖，还能提高胰岛素的敏感性，促进全身的血液循环。患者可以选择一些轻松的、有氧的运动方式，如散步、游泳、骑自行车等，根据自己的身体状况逐渐增加运动量。注意运动的节奏和强度，避免因过度运动造成身体的不适或损伤，也是非常重要的。

对于已有糖尿病肾病的患者，还需特别注意血压的管理。高血压对肾脏的损害同样不容忽视，两者相辅相成，可以加

速肾功能的恶化。因此，患者应定期监测血压，必要时使用降压药物保持血压在正常范围内。戒烟限酒也是保护肾脏的一个重要措施，吸烟和饮酒会增加心血管负担，进一步损害肾脏健康。

保持良好的生活习惯有助于延缓糖尿病肾病的进展。充足的睡眠和规律的作息能够调节身体的生理功能，增强免疫力。应避免过度疲劳和长期精神紧张，这些不良的生活状态会加重病情，影响治疗效果。家庭成员应给予患者更多的关心和支持，帮助他们建立良好的生活习惯，共同面对疾病的挑战。

对于糖尿病肾病的预防，还要定期进行健康检查。早期发现并干预肾脏损害，是预防肾功能衰竭的关键。患者应定期进行尿液和血液检查，如尿微量白蛋白测定、血肌酐测定等，这些检查能够及早发现肾脏功能的变化。一旦发现问题，应及时咨询医生，调整治疗方案。

心理调适也是糖尿病肾病患者管理中的重要环节。长期的糖尿病和其并发症可能会让患者感到沮丧和压力山大，因此保持积极乐观的心态非常重要。家庭和社会支持在这个过程中发挥着不可或缺的作用。家属应多倾听患者的心声，理解他们的困境，给予情感和实际行动上的帮助，鼓励他们积极面对生活。患者自身也应学会放松和应对压力的方法，如通过阅读、听音乐、参加兴趣爱好活动等，改善情绪，提高生活质量。

糖尿病肾病的治疗不仅仅依赖药物，患者的自我管理和医护人员的指导同样关键。通过专业的护教和细致的生活指导，患者能够学会科学的管理方法，增强自我管理的信心和能力。医院和社区健康机构也可以开展相关的健康教育活动，提高大众对于糖尿病和其并发症的认识，让更多的人掌握预防和控制的知识技能，从而减少糖尿病肾病的发病率和危害。

总的来说，糖尿病肾病虽然是一种严重的并发症，但通过科学的管理和积极的生活调整，是可以预防和控制的。健康的饮食、适量的运动、规律的用药、定期的健康检查以及心理支持，都是防治糖尿病肾病的重要措施。在管理和治疗的过程中，患者和家属的共同努力至关重要。通过大家的互相配合和支持，可以更好地管理病情，提高生活质量，一起迎接更健康的未来。

(上接第 93 页)

者，家属要观察患者疼痛的部位、时间、性质和疼痛的程度，向患者解释原因，轻度的疼痛是正常的，协助更换舒适卧位，通过局部按摩、听音乐、与患者交流等方式分散患者注意力，必要时采取药物止痛。

由于肝癌患者的治疗过程比较持久，中途需要休息一段时间，无需住院，所以家庭护理成为治疗的一个组成部分。家庭护理与临床护理从形式上和护理质量上都存在一定的差异，良好的家庭护理可以令患者产生亲切感和信任感，从而提高患者的生存质量。