



# 糖尿病科普知识

侯方兴 株洲市第二中学 湖南株洲 412000

**摘要:** 随着社会的快速发展,人类的生活饮食习惯都发生明显的改变,加上环境的日益恶化等,糖尿病患者的发病人数呈逐年上升趋势,据世界卫生组织的报告,目前全世界有糖尿病患者2亿多,到2025年可能会突破3亿,我国目前已经确诊并接受治疗糖尿病患者已超过5000万,占总人口的4%左右,并且发病人群正出现年轻化趋势。

**关键词:** 糖尿病 科普

**中图分类号:** R587.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187(2016)13-395-01

糖尿病是一种由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损而引发高血糖为特征的代谢性疾病,导致患者会引发如心、脑、肾脏等器官出现各类疾病,对患者的身体会造成极大伤害并因此而对患者的心理会产生严重影响,所以及早预防、控制血糖水平对于降低高血糖的形成十分重要,也是预防治疗糖尿病的主要方法。虽然经过多年研究但迄今为止尚无根治糖尿病的方法,目前对糖尿病患者主要通过以药物为主运动饮食为辅的方法进行长期性治疗,以控制疾病的发展<sup>[1]</sup>。

## 一、形成糖尿病的原因和机制

引发糖尿病的主要原因可能为:遗传因素:已有研究表明糖尿病存在家族发病倾向,现有患者中约有1/4到1/2可能是由遗传而发生,目前已有的研究表明如胰岛素基因、胰岛素受体基因、葡萄糖激酶基因、线粒体基因等在糖尿病患者的基因检测中已发现突变;环境因素:主要与患者在日常生活中过多饮食,同时减少体力活动而导致的肥胖形成有关;另外是由于患者的免疫系统出现异常,当遭受到如柯萨奇、风疹、腮腺等病毒侵入后发生感染,并导致自身免疫出现反应而使体内的胰岛素β细胞受到破坏形成。

形成糖尿病的机制:胰岛素是人体内由胰脏分泌的一种蛋白质激素,是胰脏内的胰岛β细胞受到如葡萄糖、乳糖、核糖、精氨酸、胰高血糖素等刺激后而形成,胰岛素具有全身组织细胞对葡萄糖的摄取和促进利用的作用,同时抑制糖原的分解和异生,从而具有降低血糖的功效。当患者体内的胰岛素分泌出现异常如胰岛素分泌过多后会出现血糖下降,因此引起如惊厥、昏迷等临床症状,情况严重的会出现休克,同时由于血液成份的改变(含有过量的葡萄糖),可使高血压、冠心病和视网膜血管病等发生率显著提高<sup>[2]</sup>。

## 二、糖尿病的预防和治疗

目前主要包括采用以下各方面内容来预防及治疗糖尿病。

1. 饮食治疗:饮食治疗是各种类型糖尿病治疗的基础,甚至有些病情较轻的糖尿病患者单用饮食治疗就可控制病情。(1) 摄取适当热量:原则是保证患者的基本消耗量(热量和营养)即可,目前通常可以根据患者的年龄、性别、身高、体重以及每日劳动强度、运动量 and 有无合并症等情况计算一日总热量和所需营养,并以此为基础制定相应的饮食内容,以减少过多热量和营养的摄入。(2) 控制蛋白质的总摄入量,按1.5~2g/Kg·IBW·d的标准选取配置食物(1BW为患者应该的理想体重),食物的主要来源为鱼肉、蛋类、家禽、奶制品、豆制品等;控制糖的摄入:禁止选用高糖类食物和易于吸收的含糖类食物,患者正常糖需求可以通过米面等摄入,如含糖丰富的面食、地瓜、大枣等。(3) 控制盐、脂肪等摄入量:患者的盐摄入量控制在5g/d左右,脂肪一般在摄入蛋白质食物时基本能得到满足,控制摄入量占总热量的25%左右。(4) 适当补充维生素及矿物质:如莜麦面、荞麦面、燕麦片、玉米面等富含维生素B、多种微量元素及膳食纤维的主食;适当提高患者的新鲜蔬菜水果类食物的摄入,蔬菜水果的进食量不低于500g/d。食用素菜及水果应禁止胡萝卜、柚子、

猕猴桃等含糖高易吸收的食物并禁止禁忌如油炸类、糖类、甜食类、高淀粉类、油脂类、熬煮时间过长的淀粉类食物等<sup>[3]</sup>。

2. 运动治疗:已有研究表明糖尿病患者可以通过增加体力活动来改善机体对胰岛素的敏感性,因此糖尿病患者可以根据自身的体质并病情程度来进行适合自己的各项运动,以此来减少身体脂肪量、降低体重、增强体力,可以采取如散步、快步走、健美操、跳舞、打太极拳、跑步、游泳等方式进行锻炼,但需注意锻炼的时间和强度,且不能急于求成,并且要在锻炼时注意出现低血糖现象。另外通过运动对预防也有着积极的意义,一方面可以以此来提高我们自身的体质和免疫力,另一方面也可以通过锻炼来消耗多余的能量,以避免体型过胖、体重超标<sup>[4]</sup>。

3. 药物治疗:对于糖尿病患者应根据患者的不同病情进行对症治疗,对病情较轻的可采用药物进行控制治疗,如服用磺脲类药物、双胍类降糖药、α-葡萄糖苷酶抑制剂、胰岛素增敏剂、格列奈类胰岛素促分泌剂等,但需注意在使用这些药物时注意出现的不良反应,并且需严格按照医生要求按时按量服用;采用胰岛素注射治疗对糖尿病患者有较好的效果,可根据需要选择短效、中效和长效胰岛素。但在使用时应注意出现低血糖症状,并且在采用胰岛素注射时要注意注射时间和位置等;还可以采用中医方法进行辅助治疗,如传统的三消论治法等,如采用柴胡、泽泻、大黄、姜黄、灵芝、人参、山楂、决明子、首乌及桑叶、牛蒡子、葛根、白芷、石膏、黄连、知母、黄柏、生地黄、玄参等降糖降脂中药。

4. 其它治疗:如采用胃转流手术可通过改变食物的流向,影响患者的内分泌机制,最终达到治疗糖尿病的目的;通过刺激穴位及自我按摩达到调整阴阳、调和气血、疏通经络等进行控制辅助治疗<sup>[5]</sup>;

## 三、总结

就目前的医疗技术尚无根治糖尿病的药物,因此对糖尿病患者而言控制病情是目的,而采用多种方法并举治疗才能获得更好的效果;而对于普通人群有其是肥胖人群更应在生活中加以注意,提高糖尿病知识的认识,在饮食、运动上加以重视,并保持良好的生活心态,以提高自身和全社会的整体预防水平。

### 参考文献

- [1] 范丽凤,潘长玉,田慧等.全程糖尿病健康教育模式的建立与实践[J].中华护理杂志.2011,36(4):249-252
- [2] 甘俊丽,谭艺真,李媛等.糖尿病人糖尿病足健康教育需求调查分析[J].护理学杂志.2013,16(4):201-203
- [3] 王伟艳,于宝霞,林慧霞.糖尿病患者施行健康教育的护理体会[J].黑龙江医学.2015,25(3):214
- [4] 陈丽云,武晓泓,蔡姝,等.门诊糖尿病患者治疗管理现状的调查与分析[J].南京医科大学学报(自然科学版),2014,53(1):64-67.
- [5] 唐亮.对社区糖尿病防治模式的探讨[J].中国医药导报,2013,21(34):134-135.