

一起认识糖尿病的护理知识

伍健露

凉山州绿色家园安康医院 四川盐源 615700

〔中图分类号〕R473.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 12-108-01

糖尿病是一种全球性的慢性代谢性疾病，其发病率逐年增加，据统计，全球有 4.64 亿成年人患有糖尿病，而且这一数字还在不断上升。糖尿病的高发率对个人和社会都带来了巨大的健康和经济负担，因此，在面对这一公共卫生挑战时，了解并掌握糖尿病的护理知识显得尤为重要。本文将着重介绍糖尿病的护理知识，并提供一些实用的建议和方法，以帮助读者更好地认识和管理糖尿病。

一、什么是糖尿病

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其主要特点是高血糖。高血糖是指血液中的葡萄糖（血糖）水平超过正常范围。胰岛素是一种由胰腺分泌的激素，它在机体内调节血糖水平，在正常情况下，胰岛素能够帮助葡萄糖进入细胞，并促进其利用或储存为能量。然而，在糖尿病患者身上，胰岛素的作用受到不同程度的损害。

糖尿病常见的类型有两种：Type1 和 Type2。Type1 糖尿病又称为青少年型糖尿病，多数发生在年轻人身上，这种类型的糖尿病是由胰岛素生成细胞被免疫系统攻击导致的，导致胰岛素不足或完全缺乏，患者通常需要注射外源性胰岛素来控制血糖水平。Type2 糖尿病也称为成人型糖尿病，是最常见的糖尿病类型，占糖尿病患者总数的 90% 以上。这种类型的糖尿病发生时，胰岛素的产生与细胞对其的反应都存在问题，导致胰岛素的作用受阻，血糖无法正常进入细胞而积聚在血液中。除了 Type1 和 Type2 糖尿病，还有其他一些罕见的糖尿病类型，如妊娠糖尿病和特发性糖尿病等。

二、糖尿病的危害和并发症

糖尿病是一种严重的慢性疾病，如果没有得到适当的管理和控制，可能会导致多种健康问题和并发症。

1. 高血糖会对心血管系统造成损害，增加心脏病、中风和其他心血管疾病的风险。
2. 长期高血糖还会损害神经系统，引起周围神经病变和自主神经病变，导致感觉异常、疼痛、麻木和消化系统问题等。
3. 肾脏也可能受到高血糖的损伤，导致糖尿病性肾病，严重情况下甚至需要透析或肾脏移植。
4. 糖尿病性视网膜病变是糖尿病导致的视网膜微血管损害所引起的一系列典型病变，是一种影响视力甚至致盲的慢性进行性疾病，是失明的主要原因之一，其患病率与糖尿病病程及血糖控制情况密切相关。
5. 下肢循环问题也常见于糖尿病患者，可能导致感觉减退、溃疡和截肢风险的增加。
6. 消化系统问题如胃排空延迟、胆囊疾病和肝脏损伤等与糖尿病也有关。

除此之外，糖尿病还与口腔健康问题、皮肤感染、性功能障碍和心理健康问题相关。

三、糖尿病的诊断和检测

糖尿病的诊断和检测通常涉及血糖测定、糖化血红蛋白（HbA1c）测定、口服葡萄糖耐量试验（OGTT）和尿液检查等方法 and 指标。

血糖测定是糖尿病诊断的主要依据之一，常用的血糖检测方法包括空腹血糖（FPG）、餐后 2 小时血糖（2hPG）和随机血糖（RPG）。根据世界卫生组织（WHO）和其他专业组织的推荐，若空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ （126mg/dL）或餐后 2 小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ （200mg/dL），则可以诊断为糖尿病。另外，HbA1c 测定是一种反映过去 2-3 个月血糖控制情况的指标，HbA1c 浓度 $\geq 6.5\%$ 也可作为糖尿病的诊断标准之一。OGTT 是一种血糖测试方法，通常在空腹后饮用一定量的葡萄糖溶液，然后在 2 小时内进行多次血糖测定，如果餐后 2 小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ （200mg/dL），则可以诊断为糖尿病。此外，尿液检查可以通过发现糖尿病患者的尿糖、尿酮体等异常情况，正常情况下，尿液中不应存在糖和酮体。

四、日常护理和管理

日常护理和管理是对糖尿病进行有效控制和预防并发症的重要环节，饮食控制是其中的关键，建议采取以下方法来帮助患者更好地管理糖尿病。

1. 控制碳水化合物的摄入量，避免过量进食高糖食物，而选择高纤维、低 GI（血糖指数）的食物，例如全谷物、蔬菜和豆类。
2. 控制脂肪摄入量，应避免过量饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入，选择健康脂肪来源，如鱼类、坚果和橄榄油。此外，也要注意饮食总量的平衡，避免暴饮暴食。
3. 药物治疗也是重要的一环。患者应定期按医生的要求使用胰岛素或口服降糖药物，并根据病情调整药物剂量。
4. 血糖监测也是糖尿病管理中不可或缺的一部分，患者应根据医生的建议进行血糖监测，掌握自己的血糖水平。在监测过程中，要确保设备的准确性，并正确操作血糖仪，记录血糖数据。
5. 定期体检也非常重要，患者应定期复诊，密切关注糖尿病的发展。在体检过程中，应检查血压、血脂、肾功能等指标，以便及早发现和处理相关异常。
6. 积极锻炼也是管理糖尿病的关键，通过规律的体育锻炼可以控制体重和血糖水平。患者需根据个人健康状况和医生建议选择适合的锻炼方式，例如散步、慢跑、游泳等。

糖尿病发病概率较高，因此在日常生活中，不仅严格遵医嘱用药，同时需要保持良好生活习惯，合理饮食，保持良好情绪等。总之，通过共同努力，我们可以控制糖尿病的发展，减少并发症的风险，为自己创造一个更加健康和幸福的未来！