

正确防治糖尿病 不做“小糖人”

2型糖尿病防治健康教育核心信息（2021版）

近日,县疾控中心联合县人民医院、武康街道办事处、武康街道社区卫生服务中心开展了“联合国糖尿病日”主题宣传活动。活动现场,县人民医院医务人员为过往群众开展健康义诊、营养膳食指导,并给他们测量血糖、血压,同时开展了减糖游戏互动、发放宣传折页、科普营养膳食知识等活动。那么,你对糖尿病知识了解多少呢? 日常生活中,我们该如何降低患2型糖尿病及其并发症的风险呢? 相关知识请您了解!

糖尿病知识知多少？

糖尿病是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风和下肢截肢的主要病因。联合国糖尿病日,由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1991年共同发起,其宗旨是引起全球对糖尿病的警醒。近日,国际糖尿病联盟(IDF)推出了中文版核心信息,为2型糖尿病的预防提供指导建议。

如果您的父母或兄弟姐妹患有糖尿病,您的患病风险会增加。超重或肥胖会增加患2型糖尿病的风险。患2型糖尿病的风险随着年龄增长而增加,特别是在45岁之后。某些族群更容易患上糖尿病,包括非洲黑人、非洲加勒比人和南亚人。体育活动不足可能导致体重增加和胰岛素抵抗。怀孕期间曾患有糖尿病的女性患病风险增加。

如何降低患2型糖尿病及其并发症的风险？

据统计,全世界每8秒就有1人死于糖尿病或相关并发症,因此要积极控制血糖,避免出现

糖尿病酮症酸中毒、糖尿病乳酸性酸中毒、高血糖高渗综合征等急性并发症。对于老年人来说,尤其要重视如何科学控制血糖。

糖尿病并发症虽然严重,但也不要过度紧张,通过积极的综合管理,糖尿病是可以控制的,“糖友”完全可以像正常人一样生活。世界卫生组织指出,调整生活方式是预防或延缓2型糖尿病发作的最佳方式。合理膳食、规律运动、健康体重和避免使用烟草等健康生活方式,有助于预防2型糖尿病的发生发展。

超重或肥胖患者制定的减重目标不宜过高过快,减少脂肪类能量摄入,达到并保持健康的体重。保持身体活动,每天至少进行30分钟的中等强度运动。运动前需进行血糖监测,避免低血糖。日常饮食清淡,控制油、盐、糖用量,不饮酒,避免糖和饱和脂肪摄入。建议所有的糖尿病患者不要吸烟及使用其他烟草类产品,包括电子烟,并尽量减少二手烟暴露。



妊娠期糖尿病如何应对

秋冬的第一杯奶茶喝了吗? 过去的夏天,你是不是吃了很多水果? 想着妈妈吃得多,宝宝营养好,饮食上放松,运动的步伐又迈不出去。一不小心,成为了“糖妈妈”,该怎么办?

妊娠期糖尿病如何诊断？

GDM(妊娠期糖尿病)一般在孕24至28周通过75g葡萄糖耐量试验(OGTT)进行筛查,任何一项血糖值超过以下标准即诊断为GDM:空腹血糖 $\geq 5.1\text{mmol/L}$;餐后1小时血糖 $\geq 10.0\text{mmol/L}$;餐后2小时血糖 $\geq 8.5\text{mmol/L}$ 。

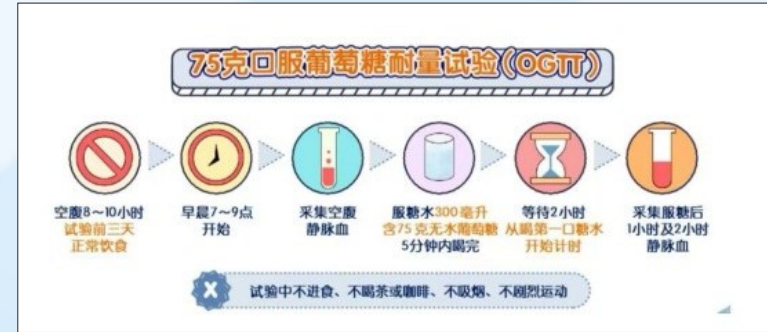
妊娠期糖尿病的危害有哪些？

患有妊娠期糖尿病的孕妇,发生高血压疾病的概率是正常孕妇的3至5倍,羊水过多的发生率是7倍以上。同时,妊娠期糖尿病孕妇的抵抗力低下,易合并真菌或细菌的泌尿系统感染。

孕妇患有妊娠期糖尿病,胎儿巨大儿的发生率为30至50%,早产的发生率为10至25%。严重的妊娠期高血糖还伴有微血管的病变、子宫胎盘血流量减少、胎儿缺氧甚至胎死宫内等情况的发生。

孕期饮食怎么吃？

预防糖尿病,碳水化合物摄入量并不是越低越好,主食的摄入和糖尿病之间存在“U”型关联。



言下之意,吃主食太少或太多都容易引发高血糖,总碳水化合物供能占比为49%至56%时,糖尿病的发生风险最低。建议大家一天中进食的食物种类一半以上是全谷物,比如全麦、糙米、燕麦、荞麦、玉米、小米、高粱米、藜麦等。对于孕妇而言,每天的碳水化合物摄入量不低于175g(主食必须达到4两以上),以避免酮症和低血

糖的发生。

对于副食,需注重荤素搭配,不过度偏好肉食或素食。多摄入瘦肉、去皮鸡肉、鱼肉、鸡蛋、坚果和花生等蛋白质,以及鹰嘴豆、干豌豆、豆腐等豆制品。最后还需要多吃蔬菜,增加膳食纤维摄入。孕妇每天最好喝300ml至500ml牛奶或等量奶制品。

值得注意的是,对于高血糖孕

妇来说,需要改变进食的顺序,先菜后饭,有利于控制餐后血糖的快速升高。

适量运动好处多

只要没有运动禁忌症,孕妇可以每周选择5天,进行30分钟中等强度的运动。运动方式可选择散步、瑜伽、孕妇操、游泳等,运动强度应以孕妇能耐受、在运动过程中无不适为宜。

产后要复查

一般来说,妊娠期糖尿病在产后可以恢复,但产后仍有近三分之一的妇女会出现糖尿病或者糖耐量受损,在远期更有15%至50%的几率会发展为2型糖尿病。因此,更应该把好产后大关,千万不要掉以轻心。保持健康饮食,适当运动,母乳喂养也有利于血糖恢复,建议产后6周至半年进行葡萄糖耐量试验的检查,并且注意保持健康的生活方式。

妊娠期糖尿病对于孕妇和胎儿来说都是一种健康风险,但只要我们重视预防、注重生活方式的管理,就能够有效降低患病风险。如果你不小心成为糖妈妈,请及时咨询医生,获取适当的指导和治疗。“再甜不能甜孩子”,走进营养门诊,制定属于你的控糖套餐,告别甜蜜的烦恼,实现母婴健康。

误区一 糖尿病主要是吃糖或者甜食太多造成的。

提示 :这种说法是错误的,糖尿病是一种由遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的慢性、全身性、代谢性疾病。

误区二 糖尿病是中老年疾病,我还很年轻,也没有任何感觉,不可能得糖尿病。

提示 :糖尿病有年轻化趋势,许多糖尿病患者可能无典型症状,糖尿病的诊断不单依赖症状,只要血糖水平达到诊断标准,就可以诊断糖尿病。年轻人也需要养成健康的行为与生活方式,重视糖尿病的预防。

误区三 得了糖尿病,只要服药就可以了。

提示 :得了糖尿病不能只服用药物,需要综合治疗,包括饮食治疗、运动治疗、应用降糖药物、血糖监测等。此外,糖尿病病人还应接受糖尿病健康教育,了解并学习糖尿病相关知识及自我管理技能。

误区四 糖尿病的饮食治疗,主要是控制糖或主食的摄入。

提示 :糖尿病饮食治疗的关键是控制每日膳食总热量,合理、均衡分配各种营养素,而不仅仅是控制糖或主食的摄入。

误区五 只要多吃点降糖药,就可以不控制饮食了。

提示 :降糖药应在医生的指导下使用,不可随意增加或减少药量。饮食治疗是糖尿病综合治疗的基础,在合理用药的同时也要控制饮食,否则不仅可能会升

化医学营养治疗。

6.2型糖尿病患者应在专业人员的指导下,进行运动治疗。

7.2型糖尿病患者应定期监测血糖、体重、血脂和血压,并定期进行并发症筛查与评估。

8.预防糖尿病是每个人的责任,坚持科学健康的生活方式有利于预防2型糖尿病。

参考文献:《中国2型糖尿病防治指南》(2020版),中华医学会糖尿病学分会主编,IDF《全球糖尿病地图(第10版)》

2型糖尿病认知十大误区及温馨提示（2021版）

高血糖,还可能增加体重。

误区六 糖尿病患者的日常监测,只需要监测血糖就够了。

提示 :糖尿病的治疗策略是综合性的,不仅要监测血糖,还需要监测血压、血脂、体重等,监测结果是了解糖尿病控制效果和制定治疗方案的重要依据。

误区七 糖尿病患者的血糖,应该控制的越低越好。

提示 :血糖应该控制在一定的范围内,不能过高或过低。糖尿病患者血糖 $\leq 3.9\text{mmol/L}$ 即为低血糖,低血糖可导致身体不适甚至危及生命。

误区八 虽然确诊为糖尿病,如果没有感觉不舒服,可以不检查、不治疗。

提示 :已经确诊的糖尿病患者,即便没有任何不适的感觉,也需要定期检查,以便得到及时、正规的治疗。早发现、早诊断、早治疗,可以预防糖尿病并发症的发生和发展。

误区九 血糖已经控制在正常范围内,就不需要进行血糖监测和药物治疗了。

提示 :糖尿病需要长期治疗,即便血糖已经控制在正常范围内,也需要定期监测血糖,并在医生的指导下,采取饮食治疗、运动治疗以及药物治疗等方式控制血糖。

误区十 保健品可以替代药品,能够治愈糖尿病。

提示 :保健品是食品,不是药品,对糖尿病无治疗效果。凡是宣称具有“治疗”或“治愈”功能的保健品都是虚假宣传。

