

刍议糖尿病的病症特征及诊疗研究

李云裳

中一东北国际医院有限公司 辽宁 沈阳 110000

【摘要】糖尿病是一种由于血糖失控高出正常水平所造成的全身性进行性疾病，并发症多且严重。近年来，随着生产的发展，生活水平提高及人口寿命的延长，糖尿病发病率迅速增长，已成为世界各国越来越严重的一个公共卫生问题。由于目前人们的饮食结构正在由植物型向动物型转变，高脂肪、高热量食物正越来越多地充斥我们的生活，加上糖尿病知识以及健康生活理念不够普及，都对我国糖尿病防治能力以及糖尿病教育提出更高的要求。

【关键词】糖尿病；诊疗；药物

1 引言

近些年来，由于人们生活水平不断的提高、饮食结构的变化和久坐不动的生活方式等诸多因素，全球糖尿病发病率迅速增长，并逐渐年轻化。糖尿病已经成为世界上继心血管病和肿瘤之后严重危害人们健康的第三位慢性疾病。随着医学科学的进步，糖尿病的治疗已经取得巨大成就然而至今并未找到根治方法，糖尿病的防治是一个加强糖尿病患者对自我教育、自我调养非常至关重要的问题。

2 糖尿病特性及危害

糖尿病的普遍现象就是血糖高，其主要表现特征就是高血糖，葡萄糖耐量减低以及糖尿，是属于一种代谢性疾病。糖尿病的临床表现为：多尿、多饮、多食、乏力、体重减轻。是一种慢性的终身病，可引起多种急性和慢性并发症。对糖尿病患者进行积极有效的防治知识的宣传教育，鼓励糖尿病患者身心放松，积极治疗。并对其进行教导认识疗法是对糖尿病患者进行宣传教育的理论基础，对于一些没有临床症状或症状较轻、只有在体检中发现的患者，让他们了解高血糖与各种并发症的发生跟高血糖有着密切的关系。于此同时，让他们看到糖尿病的防治跟不防不治的危害性跟严重性，我们要让患者保持乐观的心态，控制饮食，协助患者适应生活问题。

糖尿病对人们的危害非常大，不单单只对患者的生活质量产生影响，跟重要的是会对患者造成沉重的心理上的负担和经济上的负担。糖尿病的并发症对患者的健康和生命构成的威胁，可导致患者残废和早亡。我国糖尿病患者患有慢性并发症的人比比皆是，其中并有高血压、心脑血管病、糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病者均占1/3左右，有神经病变者则占半数以上。心血管系统疾病是糖尿病最主要而且危害最大的并发症，跟非糖尿病人群相比，糖尿病的患者发生心脑血管疾病的风险增加2-4倍。

3 糖尿病的诊疗手段

3.1 糖尿病的饮食疗法

饮食疗法是糖尿病基础治疗的重要措施。严格控制摄入热量和自身体重是饮食治疗的基本原则。有效的减少对含有饱和脂肪酸的食物的摄入，注重摄入含有食物纤维量高的食物，保持食物中碳水化合物、蛋白质以及脂肪有合理的比重。在保持膳食总能量摄入的前提下，合理且平均分配不同的营养物质。超重/肥胖患者要合理有效的在一定时间内减轻自身重量，保持合乎常理的体重，反之，过于消瘦的患者要通过均衡的营养摄取慢慢恢复且保持合理的体重。

3.2 糖尿病心理治疗法

绝大多数人以为糖尿病主要是通过饮食，运动和医生的药物治疗，其实心理治疗对于控制糖尿病也是重中之重。焦躁不安的情绪容易使人产生胰高血糖素和一些应激激素（肾上腺素、去甲肾上腺素）等的分泌，从而去对抗胰岛素，使血糖升高，促使病情严重化，相反，积极向上，平和稳定的情绪有助于保持患者内

在环境的稳定性。在医生的正确引导下，保持好的精神状态和正确对待疾病的态度，充分发挥自身能动性，认真学习有效防治糖尿病的相关知识，利用尿糖和血糖的测量，掌握对自身病情有利或不利的条件，结合自身病情的特点，怀着积极向上，持之以恒的信念，且放松，认真的进行治疗。

3.3 糖尿病的药物疗法

糖尿病的药物疗法必须要做到在医生的建议和指导下合理用药，不能自己随意的更换药物或停止服用药物。有医生或者护士的正确指导，可以使患者更加清楚药物的作用，以及用药时间和剂量，也能掌握不合理用药会出现的副作用，这样既可以避免出现同时服用同样药效的药物，也促进了患者的参与意识。对于需要注射胰岛素的患者，要在出院之前让其掌握怎样妥善存放胰岛素和如何给自己注射胰岛素，一定要加强患者对胰岛素的识别，不要排斥胰岛素，并且充分掌握低血糖的处理和防治方法，不能轻易去相信一些特效方法来治愈糖尿病。在用药期间要杜绝相信一些虚假广告，做到严格控制血糖，合理用药且联合用药，促使用药效果事半功倍。

3.4 糖尿病的运动疗法

通过运动来有效的控制病情也是其基本治疗方法中的一个。运动治疗因人而异，要根据每个人的自身情况和病情程度，以及身体条件来合理的帮助患者选择最容易坚持且适合自身条件的运动方式，并且保证其安全性。运动治疗重中之重的就是持之以恒，所以要依据患者的实际情况挑选适合自己的运动方式，根据自己的身体能力，量力而行，合理的安排运动方式及强度，保持不感到疲劳的运动量，比如散步，中速走路等等，较为肥胖的患者可以适当加大运动量。同时为了避免引起低血糖现象，要尽量做到不空腹进行运动。

4 结语

就目前对我国而言，糖尿病是一种极其常见的多发疾病，对糖尿病的有效治疗起负面作用的因素有很多。通过以上对糖尿病各方面问题的详细探讨和概括，我们可以更加具体的了解到，虽然糖尿病的产生原因有很多种，而且还有很多并发症，但是定时定量的吃药和合理且正确的食物疗法是可以有效的控制病情的，要想做到有效的控制血糖，其关键性因素有很多，比如患者自身情绪的拿捏和对防治糖尿病知识的掌握，以及保持良好的运动习惯，可以合理的控制饮食并且严格的控制日常用药剂量等等。

参考文献：

- [1] 李小妹. 加强对糖尿病患者的健康指导[J]. 淮海医药. 2009, 18(2): 145.
- [2] 范丽凤, 朱筠苗, 张小群. 糖尿病患者对疾病知识了解状况调查. 实用护理杂志. 1999, 15(3): 52.
- [3] 刘新民, 主编. 实用内科学. 第二版. 北京: 人民军医出版社, 2007.
- [4] 董砚虎, 钱荣立, 主编. 糖尿病及其并发症当代治疗[M]. 山东: 山东科学技术出版社, 2004.