糖尿病患者要知道这几个治疗常识

孙高洁
河南省濮阳市人民医院

随着人民生活质量的提高，糖尿病作为一种常见的疾病，使糖尿病患者的数量也在逐年递增。诸多糖尿病患者在治疗的过程中，缺乏了有效的防治常识，导致自身的病情无法得到良好的控制与全面的治疗。因此，糖尿病患者需掌握有关该疾病的治疗常识，树立起正确治疗观，配合和掌握相关治疗常识，从而更好地为自身保驾护航。

1　引起糖尿病的因素

（1）遗传因素。大量研究中皆证明了，引起糖尿病的主要因素之一为基因遗传，一旦家族中有此种疾病的人群，需要定期地接受检查，及时进行预防。

（2）人体胰岛素因素。人体会随着年龄增长逐渐衰老，此时人体内的胰岛素原会逐渐增高，导致糖尿病发病的概率也在逐渐上升。

（3）基因代谢因素。人体一旦出现衰老，此时基础代谢率也会出现下降的趋势，尤其是人体中的肌肉代谢会出现严重下降的情况，一旦代谢不足，则会直接导致糖尿病的发病率逐渐上升。

（4）人体组织改变。此种改变也是源自于人体的衰老而引起的，一旦人体步入到老年阶段，即便是体重不超标，体力活动减少，肌肉与脂肪的组织也会发生一定的改变，而脂肪过多之下就会导致胰岛素的敏感性下降，从而导致人体患糖尿病的风险增加。

2　糖尿病患者需知道的治疗常识

（1）避免出现过度降糖误区。大量糖尿病患者为了能有效控制血糖，会超剂量服用一些降糖药或是采用多药联用，此种行为虽能起到快速降糖的效果，但过度使用也会带来严重的副作用，如出现低血糖、昏迷等。

（2）不得擅自停药。糖尿病患者需在医生医嘱下进行服药，让血糖能逐渐恢复，但部分患者一旦感觉自我症状恢复后，就会擅自停止服药，此种情况会直接导致患者出现血糖升高的情况，导致病情进一步恶化。因此，需要患者能切忌治疗糖尿病不能擅自停药，否则会对身体产生严重伤害。

（3）不得频繁换药。任何药物在使用中都需要坚持一段时间，才能发挥出疗效，尤其是对于顽固性疾病糖尿病而言，更应该要长时间坚持服用一种药，才能将治疗的效果体现出来。否则不仅起不到治疗的效果，还会对患者造成较大的经济负担，导致患者疾病得不到良好的治疗，严重影响患者的生活质量。

（4）糖尿病患者秉持严格的自我管理，此为控制糖尿病病情的有效方法，定期开展自我血糖的监测，在专业人员的指导下开展，一旦发现自身的血糖偏低且出现糖尿阴性时，需降低糖尿病药的用量。

（5）糖尿病患者在吃东西与进食量产生变化时，需要及时地调整药剂的使用量。

（6）糖尿病患者在日常饮食中，需控制胆固醇的摄入量。这是由于糖尿病患者大部分都会存在高血脂的问题，而减少脂肪摄入，特别是胆固醇的摄入，对患者而言具有积极作用，如确保每日的胆固醇摄入量为 300 mg 以内，避免使用一些高胆固醇的食物，如肥肉、动物内脏等，

（7）糖尿病患者还要减少盐分的摄入，确保每日摄入量不超过 5 g，如，在烹饪中需要少放盐，避免不食用高盐的食物。同时，还要增加一些维生素、膳食纤维的摄入，多食用一些新鲜的水果、蔬菜等。

（8）水果摄入量要做好相应控制，避免摄入大量水果致使患者血糖剧烈运动。如，通过少食多餐的形式降低血糖的波动，确保在每日营养物质充分的基础上，将每餐用量降低，增加用餐频率，借此来控制患者的血糖波动。

（9）在运动护理上，则是要结合患者实际情况让患者实施相对应的锻炼。通过此种形式，能有效缓解患者脂代谢紊乱的情况，利用运动实现减重效果，将运动能控制在合理的范围中，从而积极地改善胰岛素抵抗的情况，确保血糖的稳定。

3　糖尿病有效预防常识

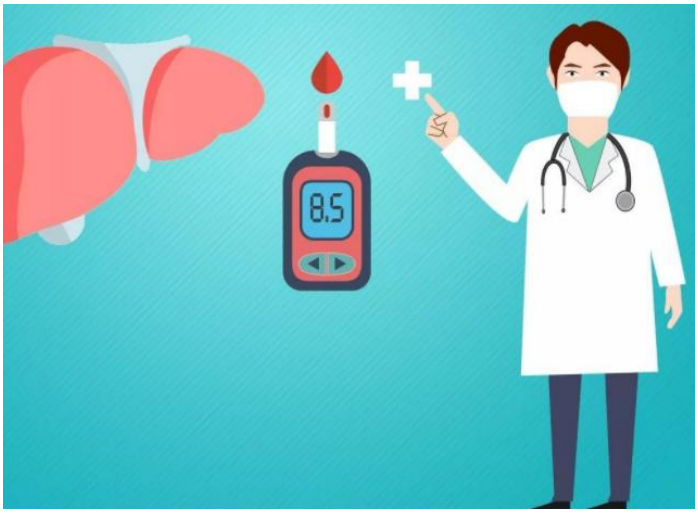
（1）确保充足睡眠。睡眠不足 6 h 的人，糖尿病风险会增加。究其原因，是睡眠不足会导致神经系统处于紧张状态，影响调节血糖的激素。并要在睡眠避免喝茶、咖啡等，以及避免长时间看电视。

（2）健康饮食。要在生活中提倡健康饮食，多吃蔬菜水果，少吃一些刺激性、油脂类食物，还要注意饮食规律、节制饮食，吃饭吃到八分饱即可。

（3）加强锻炼。研究证明了锻炼能降低血压、血糖及体重，多数病人通过饮食与锻炼强化了自身的体质，达到了治疗的效果。因此，锻炼能起到预防疾病的效果。

（4）戒烟戒酒。吸烟对身体具有严重的危害，如对心、肺等，皆具有危害，尤其是对于“三高”人群而言，更是具有极大的危害。长期饮酒会对消化系统，尤其是肝脏具有损害作用，需要及时地进行戒烟戒酒。

（5）学会释放压力。现代化生活节奏的加快，导致诸多年轻人面临着强大的工作压力，经常熬夜，得不到充分休息，使其神经处于紧绷的状态中，具有较大的心理压力。而此种紧张与焦虑的情绪下，会直接导致人体处于应激状态中，使其应激激素大量分泌，导致血糖升高，直接引发了糖尿病。



（6）学会放松一刻钟。紧张生活与工作使人处于高压与应激状态，致使血糖随时升高，因此，需要我们能学会放松自己，如起床后做做瑜伽、散步、听音乐等，并且在做任何事情下要记得深呼吸 3 次，确保自身处于平和状态中。

（7）要经常参加一些科普健康的知识讲座。通过参加一些科普性的健康知识讲座，让自身能掌握更多有关糖尿病的预防知识，及时地做好糖尿病的预防工作，为自身的身体健康保驾护航。

综上所述，糖尿病会给患者带来巨大的影响，严重影响到患者的生活质量。因此，需要糖尿病患者能掌握相关治疗常识，让自身能早日恢复健康生活。