

# 糖尿病患儿 照护知识

## 1. 什么是糖尿病？

糖尿病是由遗传和环境因素相互作用所致的代谢性疾病，由于胰岛素分泌缺乏或相对不足引起的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱，致使血糖增高、尿糖增加的一种疾病。

## 2. 听说糖尿病治疗有个五驾马车，是什么意思啊？

它是指糖尿病现代治疗的5个方面，即饮食疗法、运动疗法、药物治疗、血糖监测及糖尿病教育，也被称为糖尿病治疗的五驾马车。其中直接起治疗作用的是饮食、运动和药物三要素，而血糖监测和教育则是保证这三要素正确发挥作用的重要手段。

## 3. 要怎么去控制孩子的饮食呢？

### ① 饮食原则

- 副食少荤多素；肉类少肉多鱼；
- 主食少细多粗；少油炸多蒸煮；
- 口味少盐多醋；饮品少酒多茶；
- 饮食少量多餐；生活少吃多动。

### ② 糖尿病饮食分配

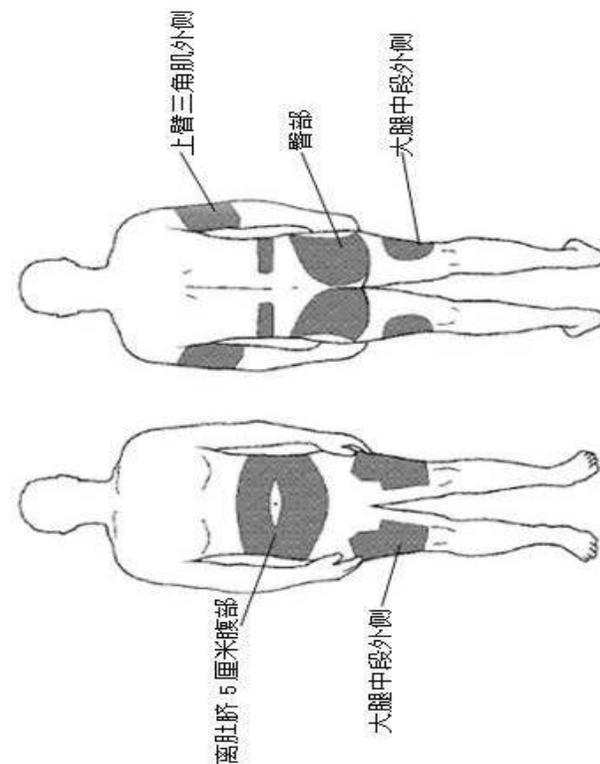
- 合理控制总热量（卡）： $1000 + (\text{年龄} \times 80 \sim 100)$ ，婴幼儿稍偏高。
- 平衡膳食，总热量分配：碳水化合物 50-60%、蛋白质 15-20%、脂肪 25-30%。
- 餐次安排：每日三餐，各餐次的热量：1/5、2/5、2/5。

## 4. 有糖尿病的孩子，要怎么去运动呢？

- 准备：测血糖、带糖块
- 方式：慢跑、快走、骑自行车
- 时间：餐后一小时运动

## 5. 医生说孩子需要长期注射胰岛素，要怎么做呢？

注射部位的选择



## 标准注射步骤



注射前洗手



核对胰岛素类型和注射剂量



安装胰岛素笔芯



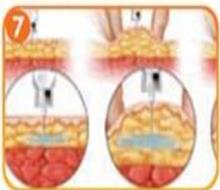
预混胰岛素需充分混匀



安装胰岛素注射笔用针头



检查注射部位及消毒



根据胰岛素注射笔用针头的长度明确是否捏皮及进针的角度。绝大多数成人4mm和5mm针头无需捏皮垂直进针即可



推注完毕后，针头置留至少10秒后再拔出



注射完成后立即旋上外针帽将针头从注射笔上取下，丢弃在加盖的硬壳容器中

## 6. 家里的胰岛素要如何储存呢？

- 未启封的胰岛素：冷藏 2-8°C（不能放入冷冻室!!!）
- 使用中的胰岛素：25°C 以下室温（28 天）
- 外出旅行时，放入随身包内，注意保证存放要求。

## 7. 怎么判断孩子的血糖控制是否理想呢？

血糖	理想	良好	不良
空腹(mol/L)	4.4-6.1	≤7.0	>7.0
餐后2hm (mol/L)	4.4-8.0	≤10.0	> 10.0
糖化血红蛋白(%)	≤ 6.5	6.5-7.5	> 7.5

## 8. 听说糖尿病的孩子会有并发症，回家我要如何观察和处理呢？

常见并发症有低血糖和酮症酸中毒。

- ① 低血糖，主要表现心悸，饥饿，焦虑，紧张，面色苍白，心动过速，冷汗及手足震颤等，若低血糖程度加重，可出现神志不清，肌肉颤动，最后导致昏迷，惊厥，死亡。立即休息，轻症者立刻饮糖水、服糖块或进食高碳水化合物食品 25g 即可纠正，重症者需立即就医。病人清醒后应立即进食。
- ② 酮症酸中毒，常因感染引起。主要表现：心慌、四肢发冷；食欲不振、恶心、呕吐，少数病人可出现腹痛；呼吸深，出气有烂苹果气味；头痛、头晕、烦躁、嗜睡、昏迷；皮肤粘膜干燥、少尿等。此时应尽快去医院监测血、尿酮体并作相应处理。

