

糖尿病 患者照护知识



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？

· 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。

· 糖尿病饮食分配

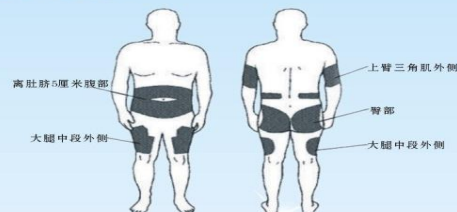
合理控制总热量（卡）： $1000 + (\text{年龄} \times 80 \sim 100)$ ，年幼儿稍偏高。平衡膳食，总热量分配：碳水化合物50-60%、蛋白质15-20%、脂肪25-30%。餐次安排：每日三餐，各餐次的热量：1/5、2/5、2/5。

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？

注射部位的选择以及注射的标准步骤：



规范胰岛素注射标准9步骤





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。应立即休息，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。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。

6、家里的胰岛素要如何储存呢？

- 未启封的胰岛素：冷藏2-8C(不能放入冷冻室!!!)
- 使用中的胰岛素：25C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2h(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。低血糖，主要

