

# 生活指南手册：糖尿病和痛风的生活方式调整

本手册将为您提供全面的知识和实用技能,帮助您更好地管理糖尿病和痛风,调整生活方式,改善身体状况,增强生活质量。通过饮食、运动、心理调节等多方面的干预,您将获得更健康、更幸福的生活。

魏a

魏 老师

# 糖尿病的基本概念



## 定义

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病,源于胰岛素分泌不足或胰岛素作用不足。



## 分类

主要包括1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病等,病因和发病机制各不相同。



## 预防

通过健康的生活方式如合理饮食和规律运动,可以有效预防或延缓糖尿病的发生。

# 糖尿病的常见症状

## 多饮多尿

由于高血糖导致渗透压升高,患者会感到口干、多饮,同时出现频繁小便的症状。

## 视力模糊

高血糖会影响眼睛的水分平衡,导致晶状体发生改变,从而出现视力模糊。

## 易疲劳乏力

身体无法有效利用葡萄糖产生能量,容易出现疲倦、乏力的症状。

## 体重下降

由于胰岛素分泌不足,身体无法有效利用糖分,会导致体重减轻。

# 糖尿病的诊断标准

## 1 空腹血糖

空腹血糖 $\geq 7.0$  mmol/L (126 mg/dL)可诊断为糖尿病。

## 2 随机血糖

随机血糖 $\geq 11.1$  mmol/L (200 mg/dL)加上典型症状,也可诊断为糖尿病。

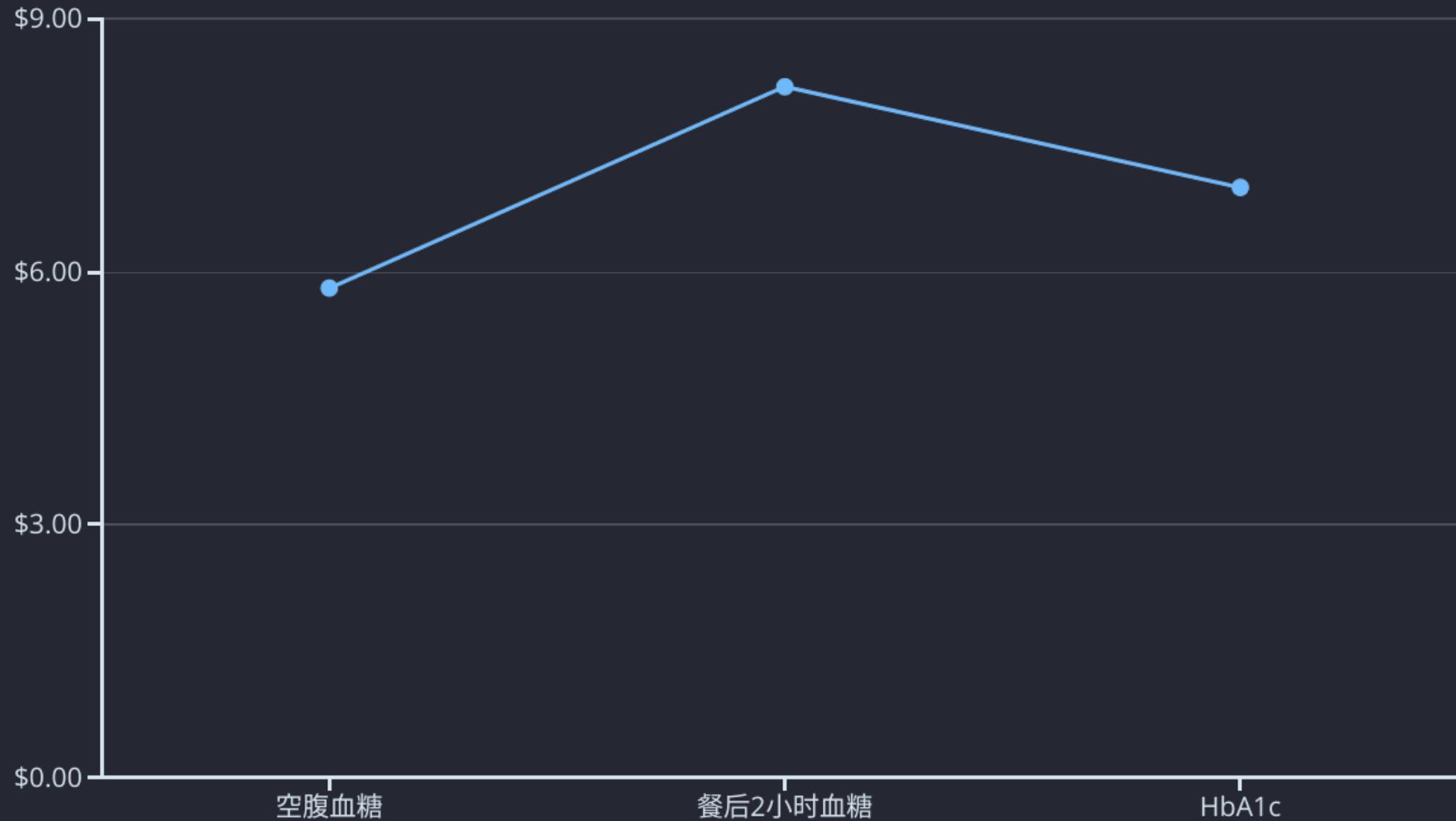
## 3 糖耐量试验

75g葡萄糖耐量试验,2小时血糖 $\geq 11.1$  mmol/L (200 mg/dL)可诊断为糖尿病。

## 4 糖化血红蛋白

HbA1c $\geq 6.5\%$ 可诊断为糖尿病,是反映近期血糖控制水平的指标。

# 血糖监测的重要性



定期监测血糖是糖尿病管理的基础。血糖数据可以及时反映病情变化,为调整治疗方案提供依据。同时,掌握血糖波动规律有助于患者更好地控制饮食和生活习惯。通过持续监测,患者可以更好地预防并及时发现并发症。

# 饮食调理的原则



## 饮食金字塔

遵循健康饮食金字塔的原则, 合理搭配各食物组别, 确保营养均衡。



## 注重天然食材

优先选择新鲜、天然、未经过多加工的食材, 保留更多营养元素。



## 控制适度摄入

合理控制每餐的份量, 避免过度进食, 保持稳定的血糖水平。

# 合理的饮食搭配

## 均衡膳食

确保碳水化合物、蛋白质、脂肪等营养素的适当比例,满足身体各方面的营养需求。

## 食物选择

优先选择全谷物、蔬菜水果、瘦肉禽蛋等低脂低糖的天然食材,丰富饮食结构。

## 科学搭配

将主食、蔬菜、蛋白质和脂肪合理搭配,实现营养的协同效应,达到最佳吸收利用。

# 碳水化合物的控制



## 适量摄入

合理控制每餐碳水化合物的摄入量, 避免摄入过多引起血糖急剧波动。



## 选择低GI食物

优先选择低升糖指数的食物, 如蔬菜、豆类、全谷物等, 有利于稳定血糖。



## 了解营养成分

仔细查看食物的营养标签, 了解碳水化合物含量, 科学评判食物的合适性。

# 蛋白质的摄入

## 足量补充

糖尿病患者需适当增加蛋白质的摄入量,有助于稳定血糖、增强免疫力、维护肌肉功能。

## 良质蛋白

应优先选择瘦肉、禽肉、鱼类、蛋类等高生物价值蛋白,有助于更好的吸收利用。

## 时间分配

可将蛋白质均匀分布在每个餐次中,避免一次性摄入过多引起血糖波动。

## 烹饪方式

建议采用煮、蒸、烧等简单烹饪方式,减少油脂添加,保留更多营养成分。

# 脂肪的选择



## 油脂类型

选择单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸含量较高的油品, 如橄榄油、芝麻油等。尽量避免饱和脂肪和反式脂肪。



## 高脂食材

适当摄入高脂肪食物如牛油果、坚果等, 它们含有有益的单不饱和脂肪酸, 有利于血糖调控。



## 海洋脂肪

多食用含欧米伽-3脂肪酸的鱼类, 如鲑鱼、金枪鱼等, 对心血管和炎症有益。

# 糖尿病合并痛风的风险

糖尿病与痛风存在密切联系。长期高血糖会导致尿酸代谢障碍,引发高尿酸血症。而高尿酸血症是痛风的主要病因。这种糖尿病和痛风的“双重疾患”不仅会加重患者的疼痛和不适,还会大幅增加心血管疾病、肾脏损害等并发症的发生风险。及时控制血糖、合理调配饮食是预防糖尿病合并痛风的关键。

# 痛风的基本概念

## 定义

痛风是由于高尿酸血症导致尿酸钠盐在关节和周围软组织中沉积,引发急性关节炎的代谢性疾病。

## 发生原因

尿酸在体内的产生、排出过程失衡,导致体内尿酸水平超出正常范围,从而引发痛风发作。

## 易发人群

中年男性、肥胖人群、高血压和慢性肾脏疾病患者更易发生痛风。

# 痛风的发病机理

## 1 尿酸代谢失衡

尿酸的产生过多或排出不畅导致体内尿酸水平升高,是痛风发病的根本原因。

## 2 尿酸结晶沉积

高浓度的尿酸在关节及周围组织中结晶沉积,引发急性关节炎反应。

## 3 免疫系统激活

尿酸晶体引发巨噬细胞和中性粒细胞释放炎性介质,导致严重关节疼痛。

## 4 遗传倾向加重

部分人群由于遗传因素,尿酸代谢存在异常,更容易发生痛风。

# 痛风的临床表现

## 关节炎发作

痛风发作时,常见在足部大脚趾关节或其他关节出现剧烈疼痛、红肿、发热等急性关节炎症状。

## 尿酸结晶沉积

长期高尿酸血症可导致尿酸钠盐在关节、软组织中大量沉积,形成白色砂粒状结晶。

## 皮肤tophi

尿酸钠盐在关节周围组织中沉积,可形成白色或黄色的结节状肿块,称为痛风石。

## 并发症

严重的痛风还可能导致肾结石、慢性肾病等并发症,危及患者的健康。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/038135042110006072>