

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 ≥ 7.0 mmol/L (126 mg/dL)可诊断为糖尿病。

2 随机血糖

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

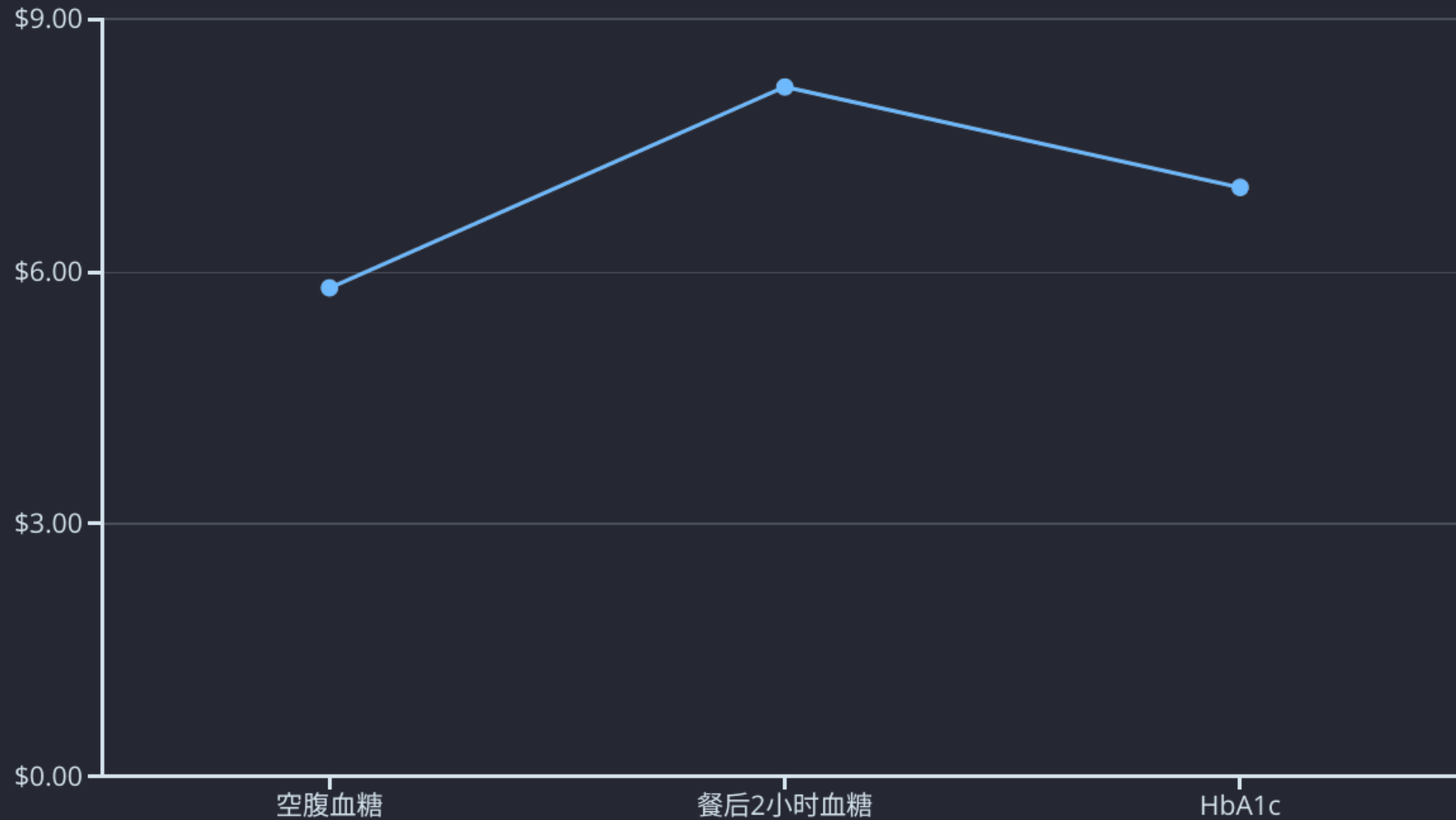
3 糖耐量试验

75g葡萄糖耐量试验,2小时血糖 ≥ 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>