



内分泌与代谢性疾病病人的护理

一 糖尿病

二 单纯性甲状腺肿并机能亢进症



糖尿病 (diabetes mellitus, DM)

由遗传和环境因素相互作用而引起的一组

以慢性高血糖为共同特征的代谢异常综合征。

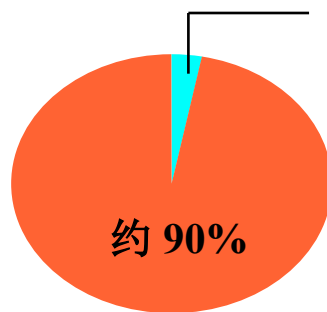
糖尿病新分型（WHO，1999）

1型糖尿病

2型糖尿病

其他特殊类型

妊娠糖尿病



■ 1型

■ 2型



病因与发病机制

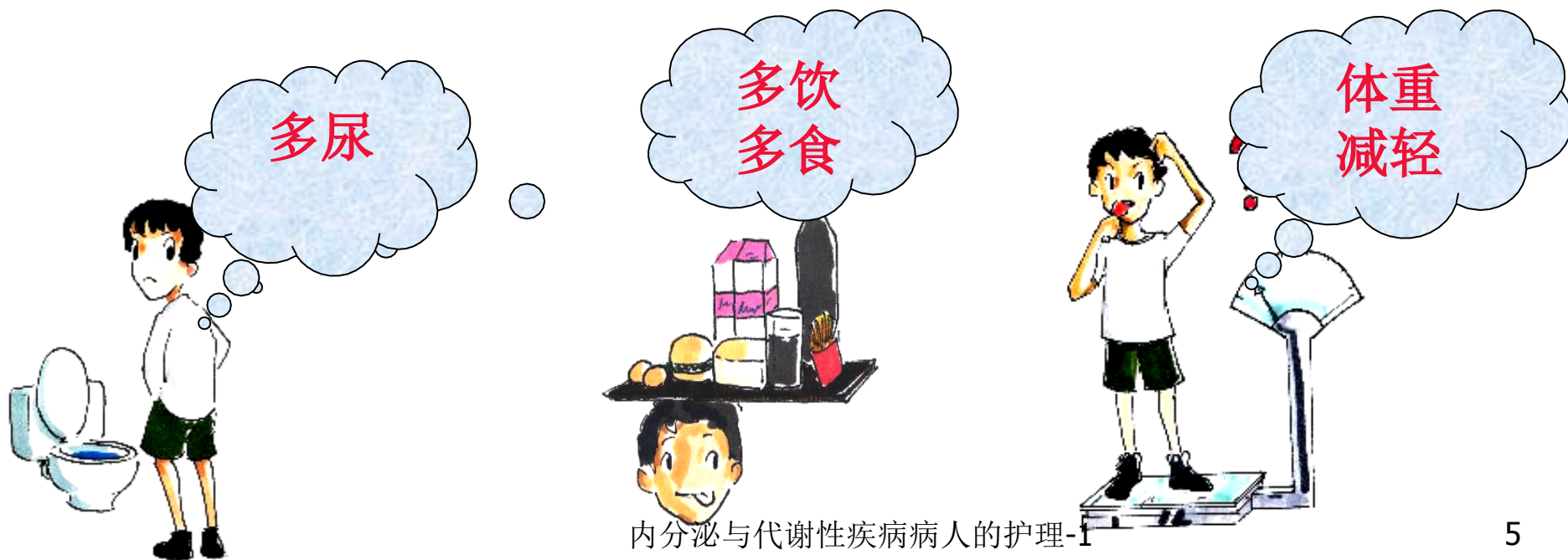
病因： 环境因素 遗传因素

发病机制： 为不同病因导致胰岛B细胞分泌胰岛素缺陷和（或）周围组织胰岛素利用不足，而引起物质代谢紊乱

临床表现

代谢紊乱症群

1. 多尿、多饮、多食和体重减轻



临床表现



2. 皮肤瘙痒 尿糖刺激局部皮肤使外阴瘙痒

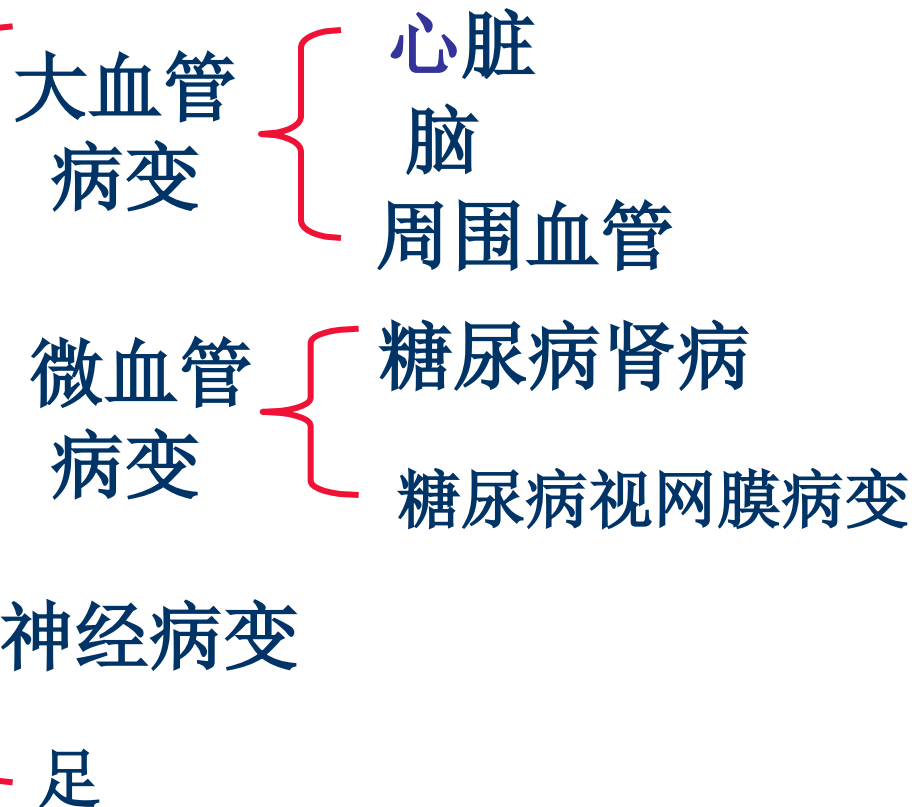
3. 其他症状 四肢酸痛、麻木、腰痛、便秘
等



糖尿病的并发症

急性并发症 酮症酸中毒、高渗性昏迷、感染、低血糖

慢性
并发症







实验室及其他检查

- 尿糖测定：
- 血糖测定： 血糖值正常范围为3.9~6.1mmol/L
- 口服葡萄糖耐量试验（OGTT）
- 血浆胰岛素和C-肽测定
- 糖(基)化血红蛋白（HbA_{1c}）
- 血浆胰岛素和C-肽测定



糖尿病的诊断标准

糖尿病症状+随机血浆葡萄糖水平
 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)

空腹血浆葡萄糖
(FPG) $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (126mg/dl)

OGTT中2h血浆葡萄糖
(2hPG) $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)

注：需重复一次确认，诊断才能成立！

OGTT试验



做法：早餐空腹取血（空腹8-14小时后），取血后于5分钟内服完溶于250-300ml水内的无水葡萄糖75克（7.5支高渗糖）

5个点采血：空腹抽血后，第一口糖水计时，服糖后30分钟、1小时、2小时、3小时取血

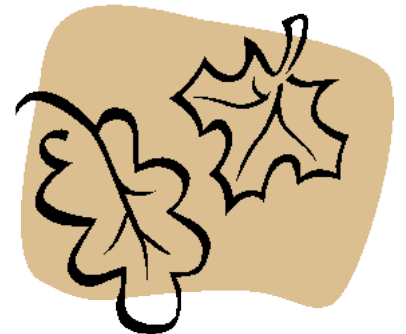
试验过程中不喝任何饮料、不吸烟、不做剧烈运动，无需卧床

治疗要点



糖尿病饮食治疗的原则

- ❁ 合理控制总热量
- ❁ 合理均衡各种营养物质
- ❁ 高碳水化合物、高纤维素低盐、低脂、饮食。
- ❁ 丰富维生素及无机盐
- ❁ 少量多餐、定时定量进餐
- ❁ 戒烟限酒



饮食护理



- 制定总热量

- 确定标准体重

标准体重=身高(cm)-105

超重或肥胖：>标准体重10%~20%

体重不足及消瘦：<标准体重10%~20%

- 根据不同体重和劳动强度估计每日所需总热量

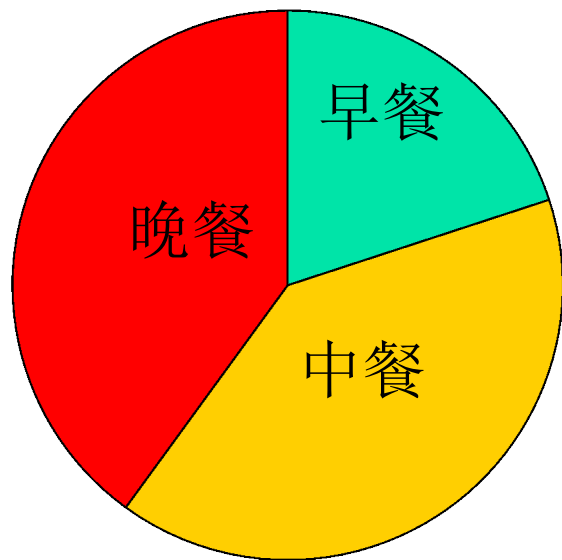
不同劳动强度每公斤体重每日所需热量 (kcal)

	超重或肥胖	正常体重	体重不足或消瘦
休息状态	20~25	25~30	30~35
轻体力劳动	25~30	30~35	35~40
中体力劳动	30~35	35~40	40~45
重体力劳动	35~40	40~45	45~50

(1kcal=4.19kJ)

一日多餐如何分配饭量

早	中	晚
1/5	2/5	2/5
1/3	1/3	1/3



食品交换份

定义：将食物按照来源、性质分成几大类。同类食物在一定重量内所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物和热量相似，不同类食物间所提供的热量也是相同的

食品交换份的好处

- ☺ 易于达到膳食平衡
- ☺ 便于了解总热能
- ☺ 食品多样化

注：只能同类食物相互交换！

主食类



25克 小米



37.5克 咸面包



35克 淡馒头



25克 大米



35克 窝头



25克 赤豆



25克 卷面

许曼音主编;《享受健康人生:糖尿病细说与图解》,上海科学技术文献出版社p52-p53.

蔬菜类



500克 黄瓜



350克 甜椒



500克 花菜



250克 荷兰豆



200克 胡萝卜



100克 豌豆

许曼音主编,《享受健康人生:糖尿病细说与图解》,上海科学技术文献出版社p54-p57.

水果类



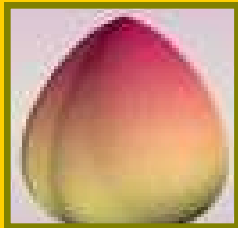
200克 橙子



250克 梨



750克 西瓜



200克 桃子



200克 苹果

许曼音主编;《享受健康人生:糖尿病细说与图解》,上海科学技术文献出版社p57-p58.

奶类(含豆奶)



240 ml 豆奶



110 ml 淡全脂牛奶



110 ml 酸牛奶



15 克 全脂奶粉



220 ml 脱脂奶

许曼音主编;《享受健康人生:糖尿病细说与图解》,上海科学技术文献出版社p60-p61.

油脂类



10克 豆油



15克 核桃仁



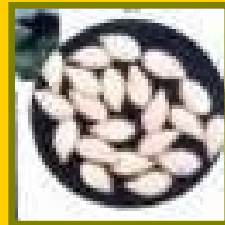
15克 杏仁



15克 花生米



25克 葵花子



30克 南瓜子



40克 西瓜子

许曼音主编;《享受健康人生：糖尿病细说与图解》，上海科学技术文献出版社p62.

口服药物治疗

- 促胰岛素分泌剂

磺脲类（格列比嗪 格列美脲）餐前 30 分钟

非磺脲类（瑞格列奈、那格列奈）餐前 15 分钟

- 双胍类 二甲双胍 餐中或餐后

- 格列酮类 文迪雅，瑞彤 空腹qd

- α 葡萄糖苷酶抑制剂

阿卡波糖（卡搏平、拜糖苹） 与第一口饭嚼碎服用

运动锻炼



方式：最好做有氧运动，如散步、慢跑、骑自行车等

时间：20~30分钟

强度：活动时病人的心率应达到个体**60%**的最大耗氧量。算法：**心率=170-年龄。**



胰岛素不良反应

- ❧ 低血糖反应
- ❧ 过敏反应
- ❧ 注射部位皮下脂肪萎缩或增生

特充注射系统 (FlexPen)



胰岛素泵

持续性皮下胰岛素输注 (CSII)

可根据血糖变化规律个体化地设定一个持续的基础输注量和餐前大剂量



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/645114203303011200>