

# 莫让“高糖” 吓倒你！

豫园街道社区卫生服务中心

魏 黎

## 常见病案

主诉：

口干、多饮3月  
伴视物模糊3周

辅检：

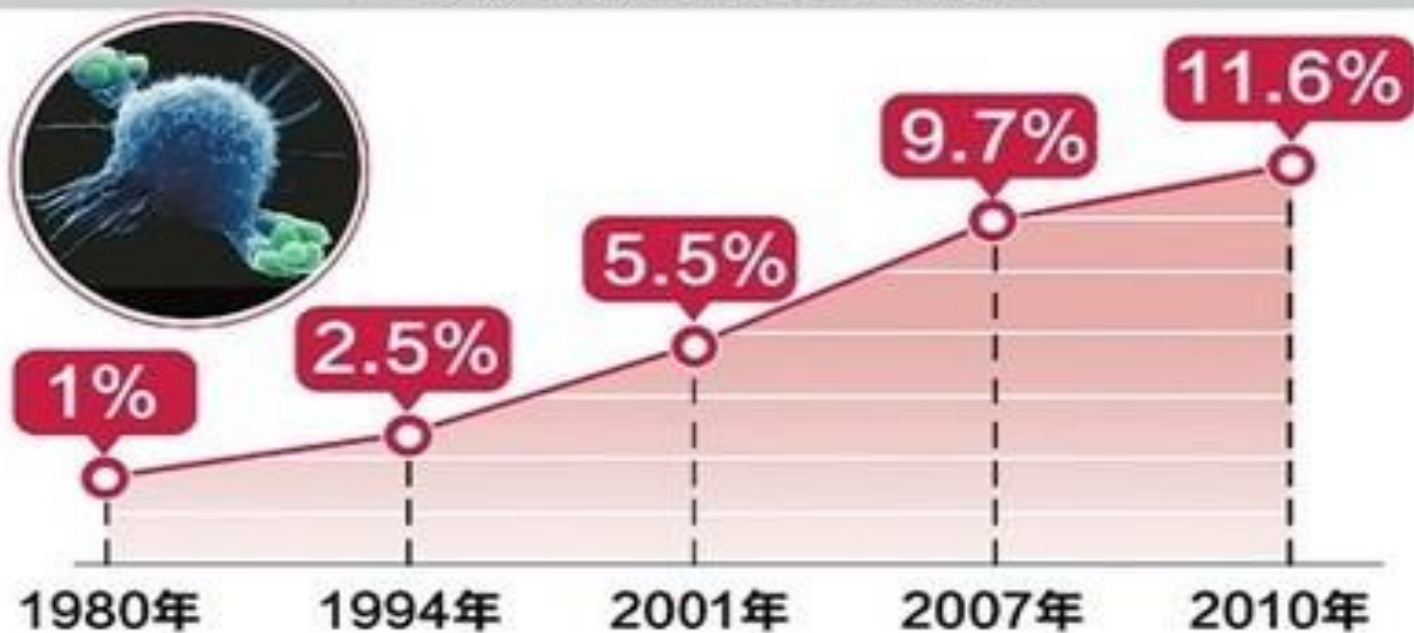
尿糖 (+++)

FPG10mmol/l



# 糖尿病的患病率

## 中国糖尿病患病率情况



- 中国18岁及以上成年人总体糖尿病患病率约为11.6%
- 患者中只有25.8%接受了治疗
- **50.1%**的人属于糖尿病前期。

# 糖尿病的症状



多饮



多食



多尿



乏力



体重下降

## 2型糖尿病的诊断标准

### 糖尿病前期与糖尿病的诊断

诊 断		静脉血浆葡萄糖 (单位: 毫摩尔/升)	
		空腹血糖 (FPG)	口服葡萄糖耐量试验 (OGTT) 后 2 小时血糖 (2hPG)
正 常		<5.6	<7.8
糖尿病 前期	空腹血糖受损 (IFG)	5.6-6.9	<7.8
	糖耐量受损 (IGT)	<5.6	7.8-11.0
	IFG+ IGT	5.6-6.9	7.8-11.0
糖 尿 病		≥7.0	≥11.1

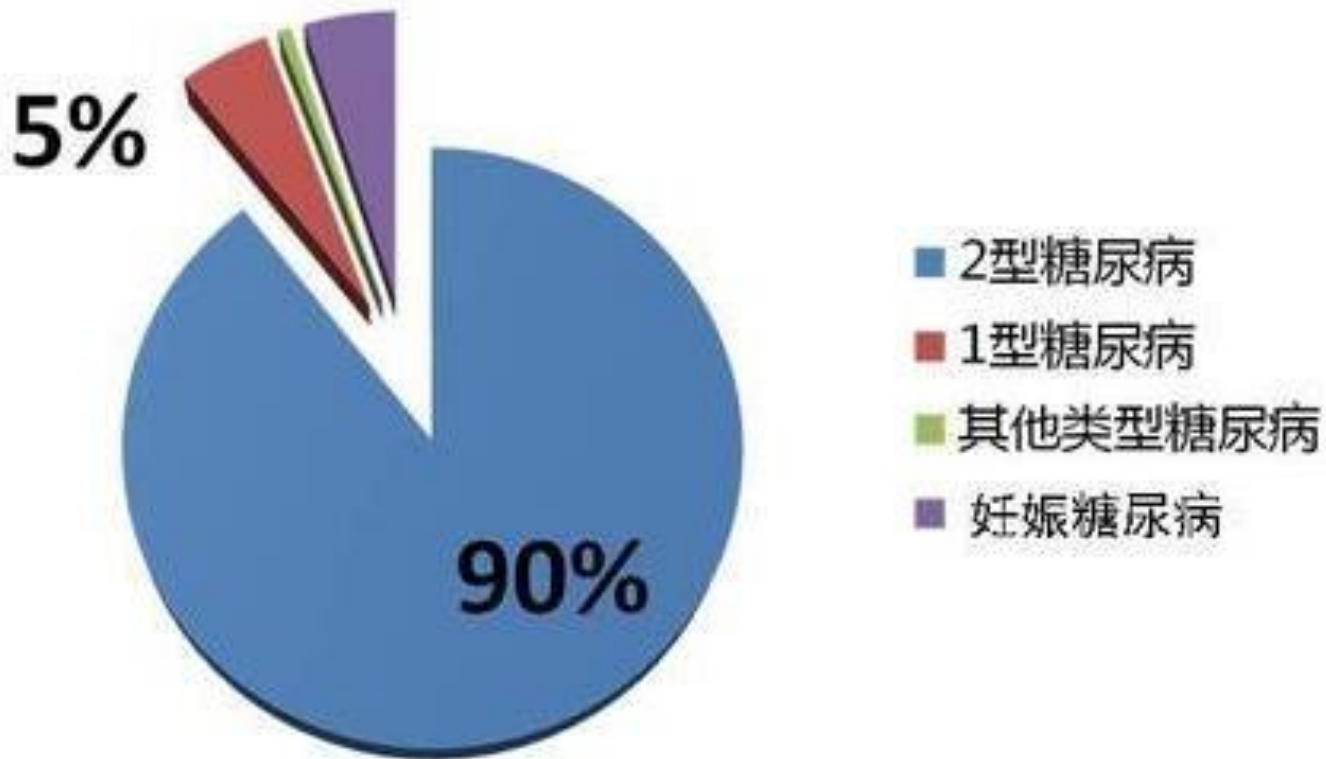
有关数据来源于《共识》

图表/张妙婷



# 糖尿病的分型

以2型糖尿病为主



# 糖尿病并发症

## 糖尿病视网膜病

导致成年人失明的主要原因



## 中风

2至4岁起，会增加心血管病病死率和中风



由于CV原因  
8/10人因糖尿病而死亡

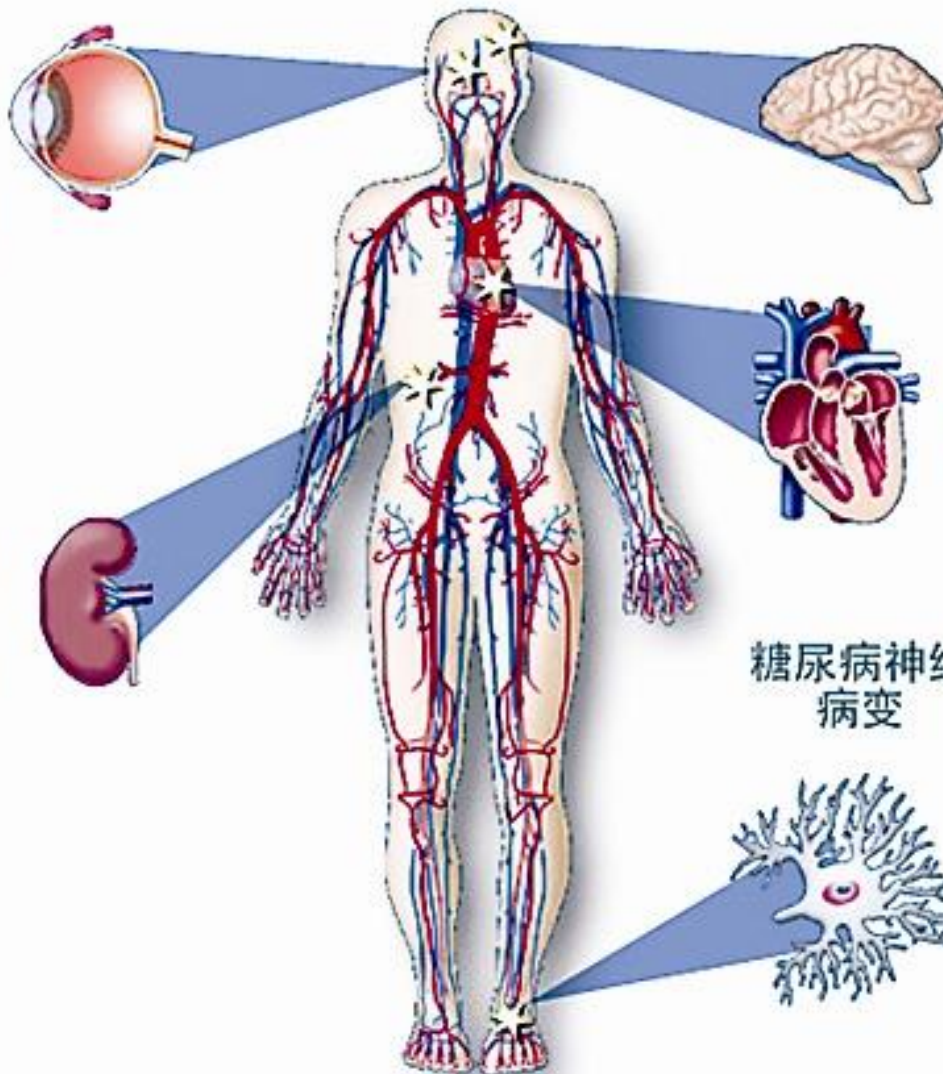


## 糖尿病肾病

导致末期肾病的主要原因



## 糖尿病神经病变

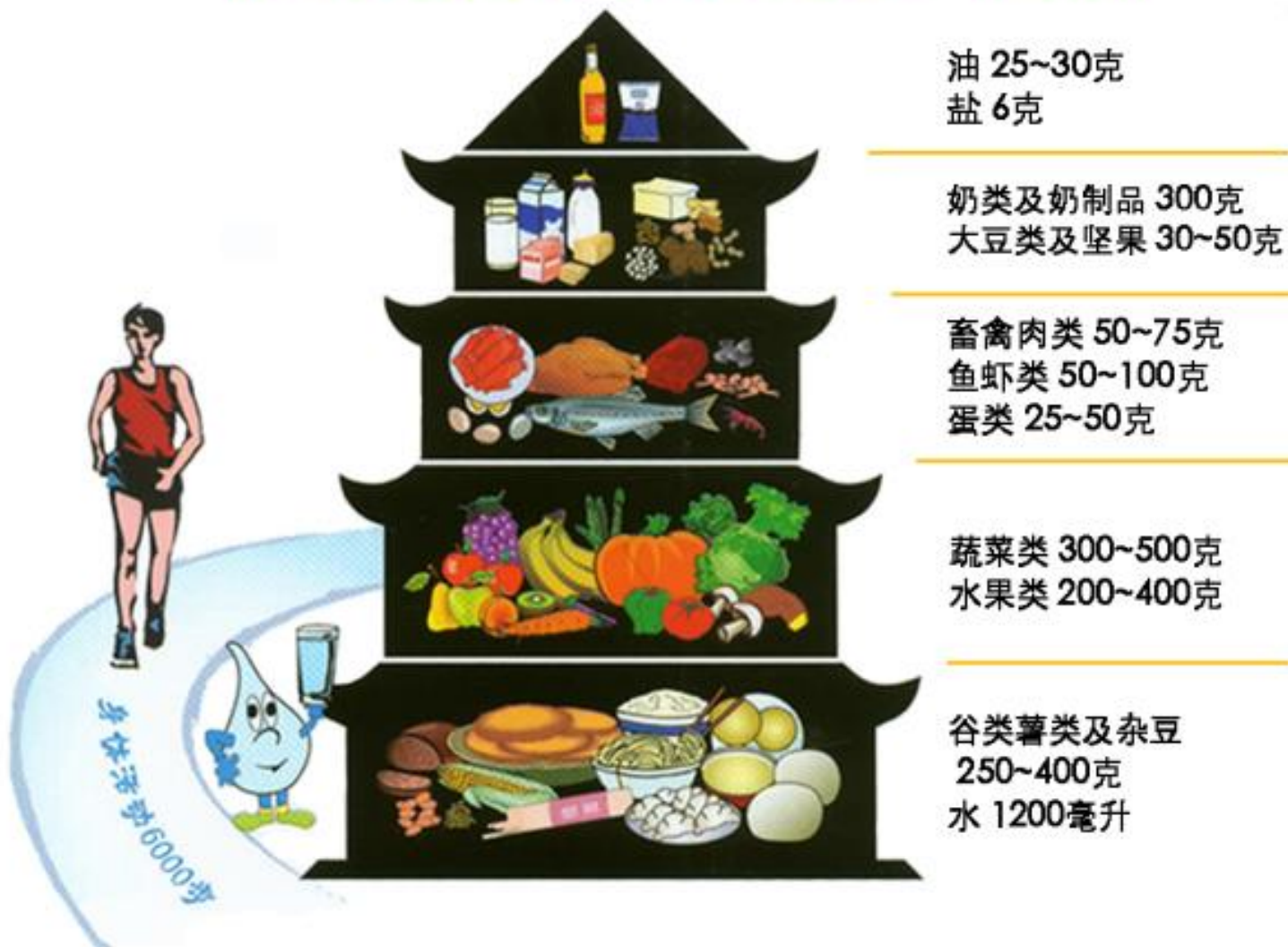


# 糖尿病健康宣教





# 中国居民平衡膳食宝塔(2007)



# 根据体型和劳动强度计算膳食能量

理想体重 = 实际身高 (cm) - 105

判断活动强度

膳食能量 = 标准体重 (kg) × 单位体重膳食能量系数

## 成人每日能量供给量估算表

(Kcal/Kg标准体重)

劳动强度	举例	消瘦	正常	肥胖
卧床		20-25	15-20	15
轻体力劳动	文员 教师	35	30	20-25
中体力劳动	学生 司机	40	35	30
重体力劳动	搬运工	40-45	40	35

# 糖尿病患者的盘中餐，你选对了没？

## 1 蛋白质类

- 体积约占饮食餐盘的  $\frac{1}{4}$ ；
- 畜、禽肉类50~75 g(瘦肉最好)、鱼虾类50~100 g、蛋类25~50 g；
- 牛奶、酸奶等奶制品200~400 g；
- 豆类制品；
- 有肾功能损害者每日蛋白质摄入量为0.6~0.8 g/kg理想体重。

## 2 谷类及薯类

- 体积约占饮食餐盘的  $\frac{1}{4}$ ；
- 每日推荐摄入量为250~400 g，包括粗粮和细粮；
- 红薯、土豆、山药、芋头等根茎类蔬菜淀粉含量很高，须与粮食交换。

## 3 油脂类

- 25~30 g；
- 包括食用油和坚果；
- 油脂类能量很高，摄入很少的量就可以使能量超标，因此须严格限制油脂类食物的摄入量。

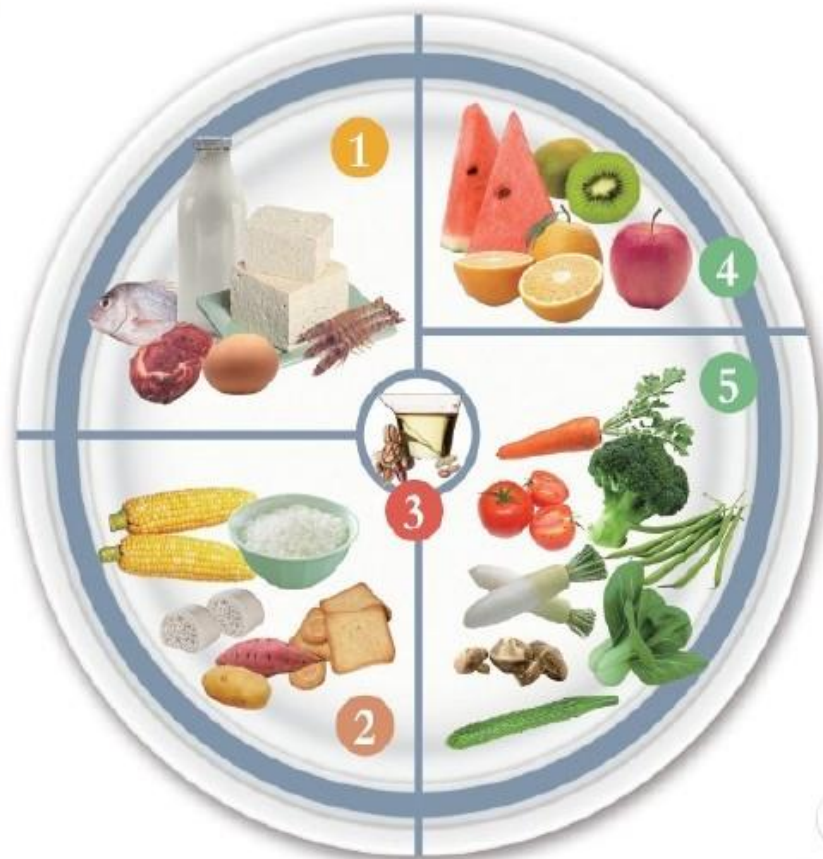


图1 糖尿病患者饮食营养餐盘

## 4/5 蔬果类

- 体积约占饮食餐盘的  $\frac{1}{2}$ ；
- 鼓励糖尿病患者每天多吃蔬菜，尤其是各种绿色蔬菜，推荐量为每日300~500 g；
- 多数水果含糖量高，需要适当限制摄入，可根据情况作为加餐适量食用，每日推荐食用量为200~400 g。

## 盐、酱油等调料

- 盐摄入量  $< 6$  g/天，高血压患者应更严格限制盐的摄入；
- 这里的6 g已包括了酱油等含盐调料中的盐。因此，应限制摄入含盐量高的食物，例如味精、酱油、加工食品、调味酱等。

## 水

- 推荐每日饮用 1200 ml；

以温开水最为适宜；

若因进食过咸、出汗量大、出汗多时，应适当多喝水。

## 运动治疗的潜在好处

对糖类代谢和胰岛素敏感性有持续作用

对血管疾病和危险因素有改善作用

降低体重，改善胰岛素抵抗

降脂、降压、增强体力和心肺功能



准 备



运 动



放 松

# 运动治疗 方法和组成



年轻胖  
人练顶层

如：骑有氧单车、  
跳有氧操、中长跑



体力一般与

中年患者练中层

如：乒乓球、羽毛球、篮球、网球



老年患者练底层

如：太极、散步、瑜伽、慢跑





# 糖尿病友的運動規畫



圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部  
資深藥師 葉蔚榮藥師



無運動習慣者，建議從健走開始，並逐漸增加運動時間與頻率

飯後1-2小時運動較佳，切勿空腹或飯後運動



頻率需慢慢增加至每週五次，每次半小時以上



健談 havemary.com

運動時隨身攜帶方糖，以備低血糖時緊急補充用



方糖



建議以慢跑、騎自行車、游泳、有氧舞蹈、太極拳等為主



# 你的运动强度合适嘛？

有氧运动接近而不超过  
“**靶心率**”

靶心率 = 170 - 年龄

如果你60岁 靶心率就是

$170 - 60 = 110$  (次/分)



# 世界糖尿病日



world daibetes day

14Nov

世界糖尿病日11月14日

# 答疑解惑

The background is a gradient of blue, transitioning from a lighter shade at the top to a darker shade at the bottom. It is decorated with several white circles of varying sizes, some of which are semi-transparent. A prominent white starburst or lens flare effect is located in the lower-middle section of the page.