

# 糖尿病 血糖管理

海淀区社区卫生服务管理中心



# 糖尿病 综合管理

海淀区社区卫生服务管理中心  
2012年5月





# 目录

## 高血糖的危害



## 如何管理血糖





# 目录

## 糖尿病的危害



## 如何管理糖尿病





# 什么是糖尿病？

- ◆ 糖尿病是多种原因引起的以**慢性高血糖**为特征的代谢紊乱。
- ◆ 长期代谢紊乱会导致许多疾病发生，因此应控制代谢紊乱（肥胖、血压、血脂、血糖、微量蛋白尿。。。）。





# 糖尿病诊断标准



空腹血糖 mmol/l

7.0

6.1

IFG

IFG+IGT

IGT

DM

7.8

11.1

负荷后2小时血糖 mmol/l



# 2型糖尿病

占糖尿病者中的90%左右

中、老年起病：近来青年人亦开始多见

肥胖者多见：常伴血脂紊乱及高血压

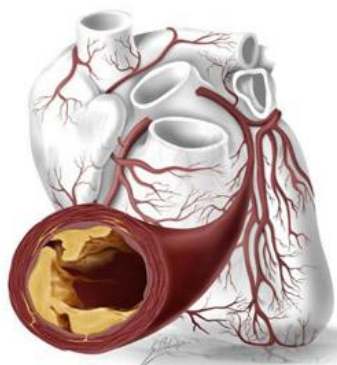
多数起病缓慢，半数无任何症状，在筛查中发现

发病初大多数不需胰岛素治疗

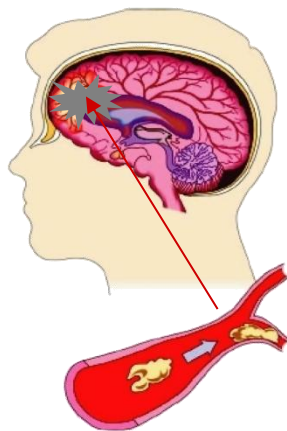




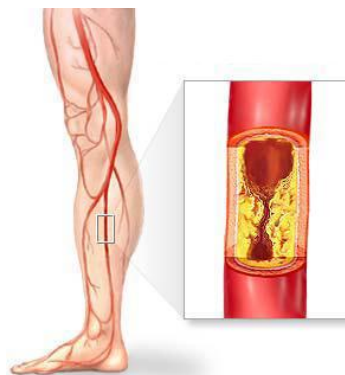
# 长期代谢紊乱会导致大血管并发症



**冠心病**



**脑卒中**



**下肢动脉闭塞**



**糖尿病足坏疽**



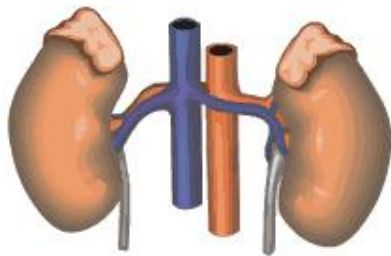


# 长期高血糖还会导致其它并发症

## ● 微血管并发症

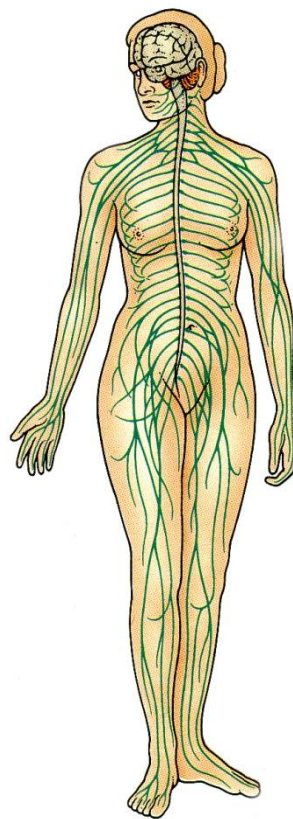


视网膜病变



肾脏病变

## ● 神经并发症



感觉神经病变

运动神经病变

中枢神经病变

植物神经病变



# 严重时会出现急性并发症

低血糖  
昏迷

高血糖  
高渗状态

酮症酸  
中毒

乳酸性  
酸中毒





# 目录

## 糖尿病的危害



## 如何管理糖尿病





# 糖尿病管理

糖尿病是一种复杂的慢性终身疾病

长期并随病程的进展不断调整的管理过程



# 综合性管理

- 饮食控制、运动、血糖监测、糖尿病自我管理教育和药物治疗
- 降糖、降压、调脂、改变不良生活习惯



## 2 注意饮食

### 中国居民平衡膳食宝塔



ps:越往上量越高,  
这样你已经超标了!

人每天所需的水量  
是1500ml





# 粗算法：每天吃多少合适



主食：通常在4~6两(200~300克)(根据不同体重)

副食：瘦肉：2~4两(100~200克)(根据不同肉类)

鸡蛋：1个

牛奶：半斤(250克)

蔬菜：1斤(500克)(含糖量低的)

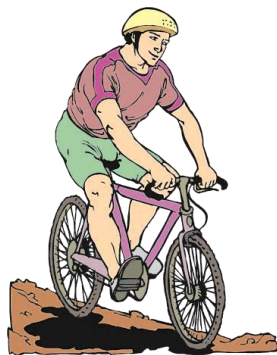
水果：2~4两(100~200克)(根据含糖量的不同)





### 3 加强运动

- 宜选择中等强度的有氧运动，如
  - 快步走、慢跑、做广播操、打太极拳、爬楼梯、骑自行车、健美操、交谊舞及游泳等



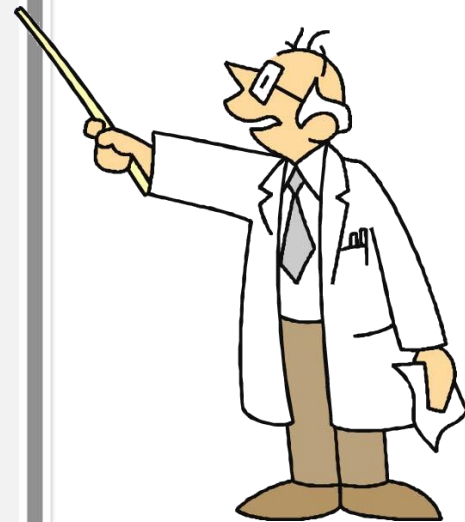
**快步走最为简便、安全，可作为首选的运动方式**





# 出现下列情况之一时禁止运动

- 合并各种急性感染
- 伴有各种心功能不全、心律失常，且活动后加重
- 严重糖尿病肾病、糖尿病足和眼底病变
- 新近发生的血栓
- 有明显酮症或酮症酸中毒
- 血糖控制不佳，即餐后血糖  $> 14\text{mmol/L}$

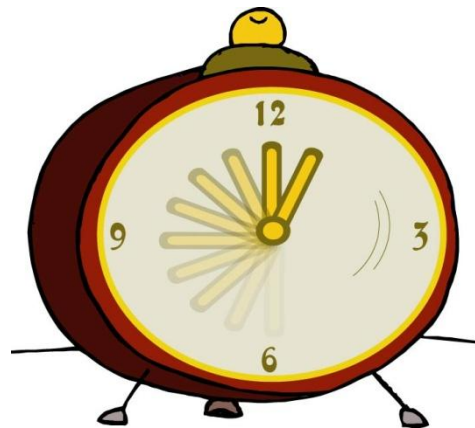




# 1 监测血糖

监测血糖有不同时间点：

- 空腹血糖
- 餐后血糖
- 餐前血糖
- 睡前血糖
- 凌晨3点的血糖





# 监测糖化血红蛋白也很重要

- 糖化血红蛋白能准确反应过去2~3个月血糖控制的平均水平，是国际公认的糖尿病监控“金标准”
- 自我血糖监测应和糖化血红蛋白相结合

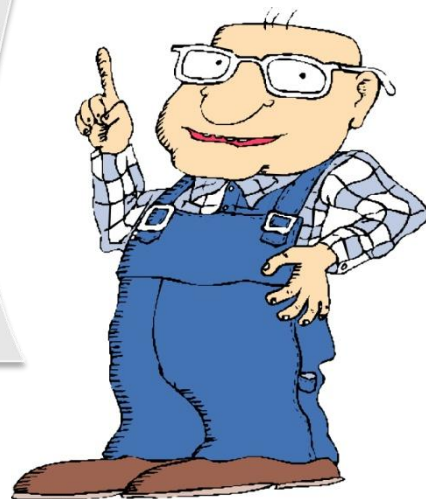




## 5 健康教育自我管理

**通过参加健康教育，学习糖尿病知识：**

- **了解糖尿病的病因、临床表现、诊断与治疗**
- **如何进行饮食控制和运动治疗**
- **正确服用降糖药物**
- **低血糖的识别及处理**
- **血糖、尿糖测定及胰岛素注射技术**
- **学会自我护理方法(并发症的护理)**





## 4 坚持长期使用降糖药物

### ● 口服降糖药

- 磺脲类(如瑞易宁、糖适平、优降糖、达美康、亚莫利)  
格列奈类(如诺和龙、唐力)
- 双胍类(二甲双胍如格华止、迪化糖锭、甲福明)
- $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂(如拜唐苹、倍欣)
- 噻唑烷二酮类(如文迪雅、艾汀)
- DPP-4抑制剂
- SGL2i



### ● 胰岛素

### GLP-1受体激动剂

走进社区 展海淀家庭医生式服务风采



# 综合控制目标



## 2型糖尿病控制目标

|                          |     | 理想         | 尚可                            | 差             |
|--------------------------|-----|------------|-------------------------------|---------------|
| 血糖 (mmol/L)              | 空腹  | 4.4~6.1    | $\leq 7.0$                    | $> 7.0$       |
|                          | 非空腹 | 4.4~8.0    | $\leq 10.0$                   | $> 10.0$      |
| HbA <sub>1c</sub> (%)    |     | $< 6.5$    | 6.5~7.5                       | $> 7.5$       |
| 血压 (mmHg)                |     | $< 130/80$ | $> 130/80 \sim$<br>$< 140/90$ | $\geq 140/90$ |
| BMI (kg/m <sup>2</sup> ) | 男性  | $< 25$     | $< 27$                        | $\geq 27$     |
|                          | 女性  | $< 24$     | $< 26$                        | $\geq 26$     |
| TC (mmol/L)              |     | $< 4.5$    | $\geq 4.5$                    | $\geq 6.0$    |
| HDL-C (mmol/L)           |     | $> 1.1$    | 1.1~0.9                       | $< 0.9$       |
| TG (mmol/L)              |     | $< 1.5$    | $< 2.2$                       | $\geq 2.2$    |
| LDL-C (mmol/L)           |     | $< 2.6$    | 2.6~4.0                       | $> 4.0$       |



# 血糖正常后该怎么办

- 不能停药

- 症状消失、血糖降至正常，并不意味着糖尿病已经治愈，不能随便停药，否则高血糖会卷土重来，造成病情恶化

- 饮食治疗和体育锻炼仍不能放松

- 定期进行门诊复查







# 做好血糖管理 享受健康生活



走进社区 展海淀家庭医生式服务风采





# 谢谢！

走进社区 展海淀家庭医生式服务风采