

【义诊预告】本周日，这场有关“甜蜜”的活动期待与你相约！

台州市立医院 2024年11月07日 10:04 浙江



糖尿病与幸福感

联合国糖尿病日义诊宣教活动

糖尿病作为一种常见的慢性疾病，其主要特征是血糖水平过高。近年来我国糖尿病患病率逐年上升，而且越来越多的年轻人也被诊断出患有糖尿病。



今年的11月14日是第18个联合国糖尿病日，主题为“糖尿病与幸福感”。为普及糖尿病相关知识，鼓励人们改善生活方式，预防和管理这一日益严重的健康问题，台州市立医院将于11月10日上午举办糖尿病日义诊及宣教活动。

活动预告

一、多学科联合义诊

义诊时间：11月10日上午8:30-10:00

义诊地点：椒江区东环大道星星广场

义诊学科：内分泌科、神经内科、心血管内科、肾内科、骨科、眼科、血管外科、康复医学（针灸推拿）科、营养科等多学科权威专家提供一站式健康咨询，并提供测血压、测血糖等服务。

二、健康饮食讲座及饮食体验

活动时间：11月10日10:30开始

活动地点：台州市立医院新院区住院楼13楼西区内分泌科示教室

活动亮点：专业营养师指导糖友们饮食要点，让糖尿病患者在控制血糖的同时，也能享受美食，拥抱健康。参与者还将现场体验品尝由专业营养师精心设计的糖尿病友好餐点。

报名电话：13566447250（施老师）

因就餐场地有限，饮食体验限20位，先到先得！

01

什么人更容易得糖尿病

1、肥胖：对于肥胖的概念是用体重指数（BMI）来衡量，体重指数 $\geq 24\text{kg}/\text{m}^2$ 称为超重， $\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 称为肥胖，即超重、肥胖的人群更容易得糖尿病；



- 2、久坐不运动的人群；
- 3、有糖尿病家族史的人群，即直系亲属有糖尿病家族史；
- 4、曾经妊娠分娩过大体重儿，或者在妊娠过程中曾经出现过糖代谢异常的病人；
- 5、合并其他的疾病：在确诊糖尿病的同时，还患有如高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病等疾病的人群，一定要定期到医院做糖尿病的筛查。

02

糖尿病前期要注意

糖尿病的发展分为三个阶段，第一个阶段为“高危人群”，第二个阶段为“糖尿病前期”，第三个阶段为“糖尿病”。

糖尿病前期是糖尿病发生之前的一个阶段，此时血糖水平高于正常，但尚未达到糖尿病的诊断标准。**糖尿病前期可能没有明显的症状，但如果不加以控制，很容易发展为糖尿病。因此“糖尿病前期”人群是预防糖尿病的重点人群。**

处于糖尿病前期怎么办

01 饮食干预

饮食干预是糖尿病前期干预的重要组成部分。**建议合理平衡膳食：**烹饪时尽量少油，并采用植物油，摄入富含多不饱和和单不饱和脂肪酸食品，限制摄入饱和脂肪酸、避免食用反式脂肪酸；适当进食粗粮等富含膳食纤维的食物，同时需计算每日摄入总热量。此外，**应避免过多摄入酒精和盐分。**

02 运动干预

运动干预可以帮助改善血糖控制和胰岛素敏感性。**避免久坐的生活方式**，建议每周进行至少150分钟的中等强度运动，如快走、游泳、骑自行车等。**推荐有氧运动和抗阻运动的联合运动干预。**



03 药物干预

对于一些高风险人群，如肥胖、高血压、高脂血症等，可能需要在生活方式干预的基础上加入药物治疗。

04 定期监测

糖尿病前期患者应定期监测血糖水平，以便及时发现血糖异常并采取相应措施。**除了平日自我血糖监测外，建议每3-6个月来院进行一次相关检测。**



对抗糖尿病，不仅是一场身体的战斗，也是一场生活方式的革新。这五点要特别注意：

1、血糖管理不可松懈

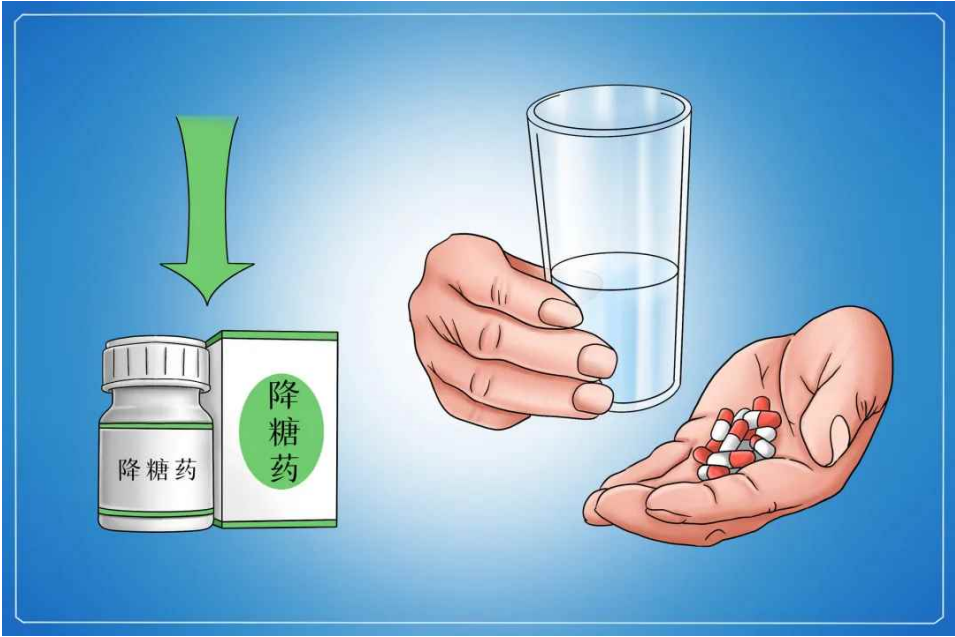
对于大多数患者来说，糖尿病是终身性疾病，需要长期控制。即使某段时期通过改善生活习惯控制血糖了，可一旦放松，血糖就会重新升高。控制糖尿病也如逆水行舟，不进则退。

2、糖尿病饮食讲究营养搭配

控制饮食并非什么都不吃，更不是“饥饿治疗”，糖尿病患者也需要营养，营养不良也会增加死亡率。糖尿病饮食控制是平衡膳食，讲究糖、蛋白质、脂肪、膳食纤维等的均衡摄入。

3、切勿“谈药色变”

如果通过饮食控制和运动等非药物措施不能控制血糖达标，应积极接受药物治疗，药物治疗仍是控糖最有效的措施。



4、这些指标也要控制

糖尿病患者不但要严格控制血糖，还要严格控制血压、血脂等，这些指标都控制达标，才能最大程度避免并发症的发生，提高患者的生活质量。

5、做好“心肾”保护

除降糖外，还应关注糖尿病并发症带来的影响。近年来受到广泛关注的药物如：二甲双胍片、SGLT-2抑制剂、GLP-1RA等，建议与主管医生沟通交流，选择最适合你的降糖药物，做到血糖平稳的同时，保护“心肾”。



供稿 | 内分泌科 张霞霞

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 何斐 李皖生



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
**台州市立医院
微信公众号**





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
**台州市立医院眼科中心
微信公众号**



**微信扫码了解政策
一键进入医保办事**

—— 医保政策宣传码 ——





