

做好三步， 管理糖尿病并不难

◎洪雅县人民医院 吴晓玲

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，核心是血糖长期偏高。对糖友来说，自己管好自己是控制病情、预防并发症的关键。只要方法科学，不仅能延缓病情，还能大大提高生活质量。下面就从“测血糖、控饮食、防并发”三个步骤，讲讲实用的自我管理办法。

第一步：测对血糖，摸清病情

选对血糖仪：市场上血糖仪种类多，糖友要根据自己的需求选——操作简单、测得快、准的都不错。用之前一定要仔细看说明书，按要求操作。

监测频率：多数糖友每天测2~4次比较合适，比如餐前、餐后2小时、睡前都可以，具体时间根据自己情况定。如果血糖控制得稳，能适当少测几次，但每周至少得测几次。

记录血糖数据：血糖数据很重要，能帮医生评估病情、调整治疗方案。每次测完都记下来，顺便写上时间、吃了啥、运动没，医生看了能更了解你的情况。

关注血糖波动：比起单次血糖值，波动情况更能反映病情。如果短时间内血糖忽高忽低，赶紧去看医生，排除其他问题。

第二步：吃对食物，稳住血糖

控制总热量摄入：每天吃多少热量，得根据体重、年龄、活动量来定。一般建议不超过2000千卡，但具体多少，最好听医生或营养师的。

均衡营养：饮食里得有足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。多吃全谷物、蔬菜、

水果，补充膳食纤维；少吃精制糖和高脂肪的东西。

选择低升糖指数食物：升糖指数（GI）是衡量食物对血糖影响的指标。低GI食物消化时释放葡萄糖慢，能帮着稳住血糖。像燕麦、糙米、豆类这些，都可以多吃。

合理安排餐次：别一次吃太多，最好少食多餐。每餐以蔬菜为主，搭配适量蛋白质和碳水化合物。另外，餐前喝点水，能延缓血糖上升。

避免高糖高脂食物：糖果、甜点、油炸食品这些高糖高脂的，尽量别碰。它们不仅让血糖飙升，还会增加得心血管病的风险。

第三步：做好防护，远离并发症

控制血糖、血压和血脂：长期高血糖、高血压、高血脂是并发症的主要原因。这些异常指标会持续损害血管和神经，逐渐引发心脑血管疾病、肾病、视网膜病变等严重后果。得通过饮食、运动、吃药等，把这三个指标控制在合理范围，具体目标听医生的。比如，空腹血糖建议控制在4.4~7.0mmol/L，血压应低于130/80mmHg，低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）对于高危人群需控制在1.8mmol/L以

下。

定期体检：糖友要定期体检，建议每3~6个月进行一次全面检查，尤其是眼底检查、肾功能检查、神经病变筛查这些。早发现潜在的并发症，才能及时治疗，有效延缓疾病进展。

注意足部护理：糖友容易有足部问题，比如足癣、溃疡。建议使用镜子辅助查看足底，每天都要检查脚，泡脚后用柔软毛巾擦干趾缝，保持干净干燥，选透气吸汗、尺码合适的鞋袜。发现皮肤发红、水泡等不对劲，马上就医。

戒烟限酒：吸烟和喝太多酒，都会增加得并发症的风险。烟草中的尼古丁会使血管收缩，导致血糖波动、加重血管病变，而过量饮酒不仅影响降糖药物疗效，还可能引发低血糖。研究表明，吸烟的糖尿病患者心血管疾病发生率比不吸烟者高2~4倍。因此，应尽量戒烟，喝酒也要控制量，男性每日酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克，每周饮酒不超过2次。

保持适度运动：适度运动能改善胰岛素敏感性、降血糖，还能增强心肺功能。建议每周至少做150分钟中等强度运动，比如快走、游泳、骑自行车。运动前后测测血糖，别低血糖了。

糖尿病是一种需要长期管理的慢性疾病，糖友们只要掌握科学的方法，认真做好自我管理，就能有效控制病情发展，降低并发症发生的风险，显著提升生活质量。具体而言，要做到定期监测血糖，依据血糖数值合理调整饮食结构，减少高糖、高脂食物的摄取，适度增加运动锻炼，同时严格遵循医嘱规律用药。希望每一位糖友都能将这些自我管理的要点落实到日常生活中，持之以恒，逐渐远离疾病的困扰，重新拥抱健康美好的生活。☺