

糖尿病并发症的预防与管理

◎平阳县中医院 王宜升

糖尿病是一种慢性疾病，主要特征是血糖水平长期高于正常值。随着糖尿病病程的延长，患者可能会出现各种并发症，这些并发症不仅影响生活质量，还可能威胁生命。因此，预防和管理糖尿病并发症显得尤为重要。

长期高血糖会引发多种并发症

糖尿病并发症可以分为急性并发症和慢性并发症两大类。

急性并发症主要包括低血糖和高血糖两种情况。当血糖水平低于3.9 mmol/L时，患者可能会出现心慌、出汗、饥饿、头晕等症状，严重时甚至会导致昏迷。当血糖水平过高时，患者可能会出现多饮、多尿、口渴、乏力等症状，严重时可能导致糖尿病酮症酸中毒或高渗性昏迷。

慢性并发症是糖尿病患者最常见的问题，主要包括以下几种：

(1) 心血管疾病。糖尿病患者患冠心病、高血压和脑卒中的风险显著高于非糖尿病患者。这些疾病不仅会严重影响患者的生活质量，还可能危及生命。(2) 肾脏病变。糖尿病肾病是导致终末期肾病的主要原因之一。糖尿病患者的高血糖状态会损害肾脏的微血管，导致肾功能逐渐下降。(3) 视网膜病变。糖尿病视网膜病变是成人失明的主要原因之一。高血糖会损害视网膜的微血管，导致视力逐渐下降。(4) 神经病变。糖尿病神经病变可导致感觉异常、疼痛和肌肉无力等症状。这些症状不仅会影响患者的日常生活，还可能导致严重的并发症。

(5) 足部病变。糖尿病足是糖尿病患者常见的并发症，严重时可能导

致截肢。糖尿病患者的高血糖状态会损害足部的神经和血管，导致足部感觉减退和血液循环不良。

控制血管+生活方式管理可有效预防

预防糖尿病并发症的关键在于良好的血糖控制和健康的生活方式。

血糖控制：患者应定期监测血糖水平，了解自己的血糖变化情况，及时调整治疗方案。遵医嘱使用降糖药物，不随意增减药量。每年进行一次全面体检，包括血压、血脂、肾功能、眼底检查等，及时发现并处理潜在问题。

健康生活方式：合理安排饮食，控制碳水化合物的摄入量，多吃蔬菜、水果和全谷物食品。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳等。吸烟和过量饮酒会增加糖尿病并发症的风险，患者应尽量戒烟限酒。保持健康的体重，也有助于改善胰岛素敏感性，降低血糖水平。

积极管理糖尿病并发症

即使已经出现并发症，通过积极的管理和治疗，也可以有效延缓病情进展，提高生活质量。

心脑血管疾病管理：高血压是心血管疾病的重要危险因素，患者应将血压控制在130/80 mmHg以

下。高血脂也是心血管疾病的重要危险因素，患者应通过饮食和药物控制血脂水平。对于有心血管疾病高风险的患者，医生可能会建议使用阿司匹林等抗血小板药物。

肾脏病变管理：良好的血糖和血压控制是预防和延缓糖尿病肾病的关键。适当减少蛋白质的摄入量，有助于减轻肾脏负担。每年至少进行一次尿微量白蛋白和血肌酐检查，及时发现肾功能异常。

视网膜病变管理：每年至少进行一次眼底检查，早期发现视网膜病变。对于中重度视网膜病变，医生可能会建议进行激光治疗，以防止病情进一步恶化。良好的血糖和血压控制，也有助于延缓视网膜病变的进展。

神经病变管理：良好的血糖控制是预防和治疗糖尿病神经病变的关键。对于有疼痛症状的患者，医生可能会建议使用止痛药物或神经调节药物。保持足部清洁干燥，避免受伤，定期检查足部皮肤和感觉，及时发现并处理问题。

糖尿病并发症的预防和管理是一个长期而复杂的过程，需要患者、家属和医护人员的共同努力。希望本文能帮助糖尿病患者更好地了解并发症的预防和管理方法，为自己的健康保驾护航。😊