

糖尿病饮食管理与胰岛素治疗注意事项

文 / 靖边县人民医院 郑皓

糖尿病作为一种常见的慢性代谢性疾病，其管理涵盖多个重要层面。其中，饮食管理与胰岛素治疗尤为关键。合理的饮食管理，能够帮助患者有效控制血糖水平，降低并发症的发生风险；而恰当的胰岛素治疗，则是许多糖尿病患者实现血糖稳定的有力武器。本文从药物科普角度，详细介绍糖尿病饮食管理与胰岛素治疗的注意事项。

一、糖尿病的饮食管理

饮食管理是糖尿病治疗的基石，适用于各型患者。通过科学饮食安排，患者可有效控糖，提升生活质量。

1. 控制总热量摄入

糖尿病患者需依据自身实际情况，科学合理地减少每日摄入的总热量，这是血糖管理的基础环节。维持理想体重对于糖尿病患者至关重要，因为肥胖会导致胰岛素抵抗加剧，进而加重病情，增加身体负担。在确定每日摄入的总热量时，需要采用个体化评估方法：首先，应准确测量患者的身高、体重，计算体质指数（BMI）；其次，要详细评估患者的劳动强度；最后，还需综合考虑患者的年龄、性别、特殊生理状态（如妊娠等），以及是否存在并发症等多方面因素。

2. 均衡膳食

糖尿病患者要保证合理摄入各种营养素，包括蛋

白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。应适量摄入鱼、肉、蛋、奶等优质蛋白质，满足身体需求。脂肪摄入应以橄榄油、山茶油等富含不饱和脂肪酸的油脂为主，避免过多摄入饱和脂肪和反式脂肪。

3. 低糖低脂饮食

遵循低糖、低脂的饮食原则，是糖尿病饮食管理的核心要点之一。高糖、高脂食物进入人体后，会迅速导致血糖和血脂水平升高，极大增加并发症的发生风险。患者应少食蛋糕、巧克力等高糖食物，以及肥肉、炸鸡等高脂肪食物。

4. 合理搭配主食和蔬菜

主食的选择对于血糖控制起着关键作用。糖尿病患者应多食用糙米、荞麦、燕麦等全谷物。这些食物富含膳食纤维，在胃肠道内消化吸收速度较慢，有助于减缓血糖上升的速度。同时，搭配富含膳食纤维的蔬菜，如菠菜、芹菜等，可以进一步稳定血糖水平。

5. 定时定量饮食

养成良好的饮食习惯，保持每日三餐定时定量，是维持血糖稳定的重要保障。定时进餐可以使身体的血糖调节机制保持规律，避免因进餐时间不规律导致血糖波动。

6. 针对性的饮食调整

糖尿病患者在一些特定生理或病理状态下，饮食



需求会发生显著变化。此时,及时咨询医生或营养师非常必要,他们会根据具体情况为患者调整饮食方案。

在生病期间,患者往往食欲不佳,身体也较为虚弱。这时候应选择易消化且营养丰富的食物,如米粥、面条、鸡蛋羹等。制订饮食方案时,要充分考虑患者口味和饮食习惯,尽量选择患者喜欢的食物,以提高饮食的依从性。

对于妊娠糖尿病患者,饮食治疗需要特别关注碳水化合物的选择和控制在。同时,要确保摄入足够的蛋白质和脂肪,以满足母婴的营养需求。

老年糖尿病患者由于身体机能逐渐衰退,消化吸收功能相对减弱,同时常伴有牙齿松动或胃肠蠕动减缓等问题,因此在饮食上应特别注意选择易消化的食物,如鱼肉、蛋羹等。建议采用少食多餐的方式,优先选择蒸、煮、炖等烹饪方式,这样既能保证营养摄入,又不会增加消化负担。同时,应避免过度限制饮食,以免导致营养不良或低血糖。

7.低血糖预防

使用胰岛素或某些口服降糖药的患者,应注意预防低血糖,可在医生或营养师指导下进行加餐。

8.饮食记录与定期复诊

记录每日饮食情况,包括食物种类、分量、烹饪方式等,是糖尿病患者自我管理的重要手段。定期复诊时,患者应与医生或营养师积极沟通,讨论饮食计划的实施效果,根据病情变化和营养需求进行调整。

糖尿病的饮食管理是一个综合性的过程,需要全面考虑。通过科学合理的饮食管理,患者能够有效地控制血糖,预防并发症的发生,提高生活质量。同时,糖尿病患者应养成定期监测血糖的习惯,根据血糖情况及时调整饮食和治疗方案。

二、胰岛素治疗注意事项

胰岛素治疗是糖尿病治疗的主要方法之一,通过皮下注射胰岛素,能够有效地调节血糖水平,帮助患者维持身体的正常代谢。然而,胰岛素治疗并非简单的注射操作,患者在使用过程中需要注意诸多方面的问题。

1.了解胰岛素类型

胰岛素根据作用特点和用途的不同,主要分为短效胰岛素、长效胰岛素和预混胰岛素等。短效胰岛素通常在餐前10~30分钟注射。它起效迅速,能有效地控制餐时血糖升高。长效胰岛素则建议在睡前注射。它的作用时间较长,能够持续稳定地控制夜间血糖水平,避免夜间出现低血糖或高血糖的情况。预混胰岛素结合了短效和长效胰岛素的特点,一般在早、晚餐前注射,可以有效地控制全天的血糖水平。

提醒:患者在使用胰岛素之前,务必充分了解自己所使用胰岛素的类型和具体使用方法。

2.正确储存胰岛素

未开封的胰岛素应储存在2~8℃的冰箱中,但要注意避免将胰岛素冷冻,因为冷冻会破坏胰岛素的分子

结构,使其失去药效。已开封的胰岛素可在室温下(不超过25℃)保存28天左右,但要避免阳光直射或将其放置在过热或过冷的环境中。不要将胰岛素放在冰箱门上,也不要将其靠近热源。

3.准确的注射部位

胰岛素注射部位的选择对治疗效果和患者的舒适度都有重要影响。患者应避免在皮肤破损、发炎的部位进行注射,否则可能会引起皮肤损伤、疼痛、发炎等不适症状,增加患者的痛苦,还可能影响胰岛素的吸收。常用的注射部位包括腹部、大腿外侧、上臂外侧和臀部等。每次注射时应更换部位,避免在同一部位反复注射,因为长期在同一部位注射可能会导致皮下脂肪增生和硬结,影响胰岛素的吸收效果。

4.正确的注射方法

在注射时,患者要掌握正确的注射方法。首先,消毒皮肤,使用酒精棉球擦拭注射部位,待酒精完全挥发后再进行注射。其次,捏起皮肤,这样可以使皮下组织变厚,减少注射时刺入肌肉层的风险。最后,垂直进针,缓慢注射胰岛素,注射完成后停留数秒再拔针,这样可以确保胰岛素完全注射入体内,避免药液外漏。使用合适的注射器或胰岛素笔也很重要,患者应严格按照说明书进行操作,确保注射剂量准确。

5.监测血糖水平

在使用胰岛素治疗期间,患者需要密切监测血糖的各项指标,包括空腹血糖、餐前血糖、餐后2小时血糖、睡前血糖等。通过全面监测这些血糖指标,患者可以准确了解血糖的控制情况。

记录血糖值和胰岛素用量非常重要,医生可以根据这些数据更准确地评估患者的病情,调整治疗方案。如果出现血糖控制不佳的情况,患者应及时就医,并在医生的指导下调整胰岛素剂量或更换药物进行治疗。此外,患者还应定期到医院复查相关指标,以便全面了解治疗方案的有效性。

6.合理搭配饮食与运动

胰岛素治疗不是孤立的,患者需要合理搭配饮食和运动。选择适合自己的运动方式,如慢跑、游泳等,能够促进血液循环,帮助消耗多余的脂肪,有利于血糖的控制。但是,患者需要注意避免过度运动,以免引起低血糖反应。低血糖反应通常表现为心慌、出汗、手

抖、饥饿感、头晕等症状。患者应随身携带糖果、饼干等含糖食品,以便在出现低血糖时及时食用。

为了预防低血糖的发生,患者要注意按时进餐,避免在胰岛素作用高峰时段进行剧烈运动,同时也要避免胰岛素过量使用。

7.注意药物不良反应

部分患者使用胰岛素时,可能会有局部红肿、瘙痒、疼痛等不良反应。这些反应一般情况下可以自行缓解。但如果患者的不适症状比较严重,如红肿范围扩大、瘙痒难以忍受、疼痛加剧等,则应及时就医。同时,患者还需密切关注胰岛素保存条件和使用期限,避免使用过期或变质的药物。

8.定期复查

定期到医院复查是评估糖尿病治疗效果及调整治疗方案的重要依据。患者需要复查血糖、糖化血红蛋白、肝肾功能、血脂等指标。根据复查结果,医生会对治疗方案进行调整,包括胰岛素剂量、饮食和运动计划等,以帮助患者更好地控制病情。

通过本文的详细介绍,希望广大糖尿病患者能够对糖尿病的饮食管理与胰岛素治疗注意事项有更深入、更全面的了解,从而更好地管理自己的病情。同时,我们也呼吁社会各界给予糖尿病患者更多的关注和支持,为他们提供更多的帮助。**药物与人**

