

2 型糖尿病患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

2 型糖尿病是由于胰岛素分泌和 / 或作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。糖尿病的典型症状是“三多一少”（多饮、多食、多尿、体重减轻），不典型症状有皮肤瘙痒、反复感染、疲倦乏力、伤口不容易愈合等；有些患者无明显症状。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常，长期高血糖可引起眼、心、血管、肾、神经等多种器官损害或功能衰竭，导致残疾或者过早死亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。

糖尿病主要的危险因素包括不合理饮食（如高热量饮食、高盐饮食等）、缺乏运动、超重和肥胖、高血压、高血脂、吸烟、过量饮酒、长期精神紧张以及年龄增长、遗传等。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于控制血糖，延缓并发症的发生发展，改善生活质量。

健康指导建议（请关注“□”中打“√”条目）

● 健康生活方式

- 控制总热量摄入。营养均衡，少食多餐，合理分配每餐饮食。
- 清淡饮食。少盐少油少糖，每日食盐量不超过 5 克。
- 保持健康体重，体重指数应控制在 18.5~23.9 千克 / 米² [体重指数 = 体重(千克) / 身高(米)²]。
- 超重或肥胖者要减轻体重。
- 血糖稳定、没有严重并发症的患者，可在医生指导下进行散步、快走、慢跑等轻度到中等强度的活动，每周 5~7 次，每次持续 30~60 分钟。
- 运动中如出现乏力、头晕、心慌、胸闷、出虚汗等不适，足部红肿破溃、行走疼痛等，应立即停止运动并原地休息。如休息后仍不缓解，应及时就医。
- 不吸烟（吸烟者戒烟）。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 避免过度劳累，保证睡眠充足。
- 保持心情舒畅、情绪稳定，减轻精神压力。

● 治疗与康复

- 长期药物治疗。遵医嘱坚持长期药物治疗，不要自行停药或调整药物。
- 监测血糖。使用口服降血糖药物的患者每周监测 2~4 次空腹血糖和餐后 2 小时血糖。使用胰岛素的患者还需要监测餐前及睡前血糖。运动前后要监测血糖变化。
- 定期复查。遵医嘱定期到医院复查血糖、血压、心率、血脂、糖化血红蛋白等指标，监测药物不良反应。

- 监测并发症。定期到医院进行糖尿病并发症的全面筛查,及早发现糖尿病并发症并及时治疗。
- 危险因素控制。合并高血压、高血脂等患者应控制血压、血脂。
- 随身携带急救物品。随身携带葡萄糖糖块、糖果、饼干等预防低血糖的食物,携带有姓名、联系电话等信息的紧急联系卡。

●急症处理

- 如病情加重,尤其出现下列情况,应尽快到医院就诊:
 - (1) 血糖 $\geq 16.7\text{mmol/L}$ 或血糖 $\leq 3.0\text{mmol/L}$,因呕吐不能饮水或神志不清。
 - (2) 血压收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ 。
 - (3) 出现不明原因的恶心、呕吐、腹痛、腹泻、神志改变、昏迷。尤其是呼吸中有烂苹果味,血压低而尿量增多或少尿,且血糖 $\geq 16.7\text{mmol/L}$ 。
 - (4) 持续性心动过速(心率超过100次/分)。
 - (5) 合并感染。
 - (6) 视力骤降。
 - (7) 足部破损或溃疡。
 - (8) 其他严重情况。

其他指导建议

医生/指导人员签名: 咨询电话: 日期: 年 月 日

2 型糖尿病患者健康教育处方使用说明

★使用对象:2 型糖尿病患者。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。