

2011年公卫助理：控制糖尿病方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654435.htm

糖尿病是一种终身的、可影响全身各个脏器和组织的、可防可治的慢性疾病。就绝大多数患者而言，糖尿病是一种终身的、可影响全身各个脏器和组织的、可防可治的慢性疾病，注意到以下几点，有利于糖尿病的控制及其并发症的防治。

- 1.养成良好的生活习惯，生活有规律，饮食有节制，劳逸适度。
- 2.戒烟，与不吸烟的糖尿病患者相比，吸烟的糖尿病患者发生大血管病变如动脉粥样硬化、脑中风、心肌梗死、下肢脉管炎和足坏死的危险性大大增加。
- 3.戒酒，酒会加重糖尿病病情或引起低血糖并掩盖低血糖症状，使血甘油三酯和乳酸水平增高。
- 4.控制脂肪摄入量，糖尿病患者常有高脂血症，高血脂促使大血管并发症的发生、发展。
- 5.适当锻炼，至少每天早、中、晚各散步30分钟。也可视条件开展其他健身活动。
- 6.学会放松，遇事不急、不怒，保持情绪稳定。大喜大怒会升高血糖。
- 7.定期复查，每月至少复诊一次。平时常测尿糖，有条件自测血糖则更好。特殊情况下，如发烧、腹泻或全身不适，及时就诊。经常量血压，保持血压在正常值。高血压可加快糖尿病并发症的发生和发展。
- 8.每年至少做一次全面检查，包括测视力，看眼底，查24小时尿白蛋白和神经系统体检等。
- 9.坚持适合自己的科学的治疗方法，不道听途说，不人云亦云。
- 10.另外，最好与医生保持联系，有自己经常看病医生的电话号码。做好各种记录，包括饮食和药物治疗、血糖、尿糖和其他有关检查等。

小编推荐：#0000ff>2011年公卫助理辅导：新生

儿汇总 #0000ff>2011年公卫助理医师：全脂奶最补钙 #0000ff>
公卫助理辅导：伤寒诊断及确诊的依据 100Test 下载频道开通
，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com