

糖友随行口袋书



内部审批号：CN-RET-442-20211012



本材料仅供参考，实际诊疗需在卫生专业人士的指导下进行

目录

血糖小知识	03
我是不是得了糖尿病？	03
血糖应该控制在什么范围？	04
我怎么知道我的血糖是不是达标？	05
我在家里该如何测血糖？	06
每三个月测一次糖化血红蛋白就够了吗？	09
低血糖了该怎么办？	10
饮食控制	11
运动降糖	14
实用小工具	15

► 我是不是得了糖尿病？



我平时不爱运动，最近总是口渴，体重还轻了不少，我是不是得了糖尿病呢？

除了症状，你还得去查查血糖才能确诊糖尿病



► 诊断糖尿病

实际血糖值是糖尿病诊断的主要依据，没有糖尿病典型临床症状时必须重复检测以确认诊断



餐前血糖
≥7.0mmol/L

或



餐后2小时血糖
≥11.1mmol/L

或



随机血糖
≥11.1mmol/L



多饮



多食



多尿



体重减轻

糖尿病

血糖应该控制在什么范围？



我被确诊为糖尿病了，这可怎么办呢？

别担心，只要控制好血糖，日子和普通人一样



那血糖应该控制在什么范围呢？

根据我国《2型糖尿病防治指南》的要求¹，**血糖达标**要满足以下3点：



空腹血糖
4.4~7.0mmol/L



非空腹
<10.0mmol/L



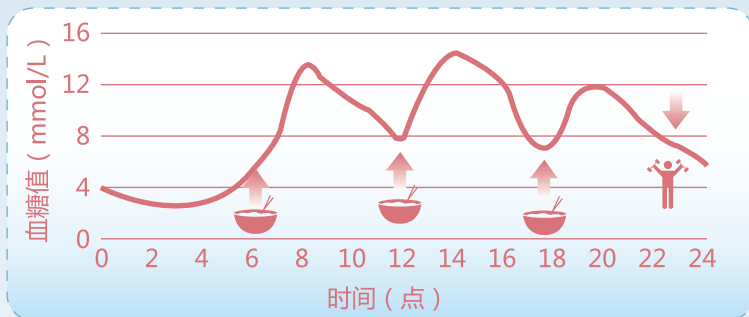
糖化血红蛋白
<7.0%

我怎么知道我的血糖是不是达标？



我们的日常血糖是变化的，吃饭和运动是影响血糖波动的主要因素。

所以我要关注饮食前后和运动前后的血糖？



看来要在固定时间做个血糖监测才能知道是否达标。

小贴士

血糖目标因人而异，血糖目标首要原则是**个体化**，一定要和你的医生讨论制定**适合自己的**血糖目标哦！

小贴士

糖友们需要监测**饮食前后**和**运动前后**的血糖哦！

我在家里该如何测血糖？



我们的日常血糖是变化的，吃饭和运动是影响血糖波动的主要因素。



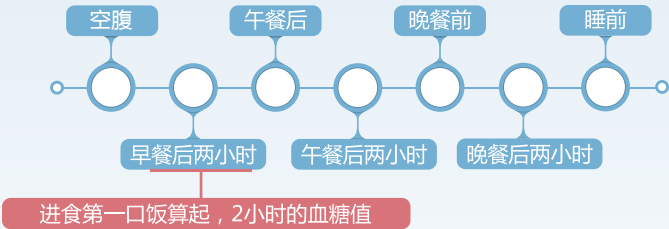
有效测糖才能控糖，单次空腹血糖不能充分说明问题，**血糖不稳定时需要增加测糖频次**

每天测7次，又疼又贵，能不能少测几次？

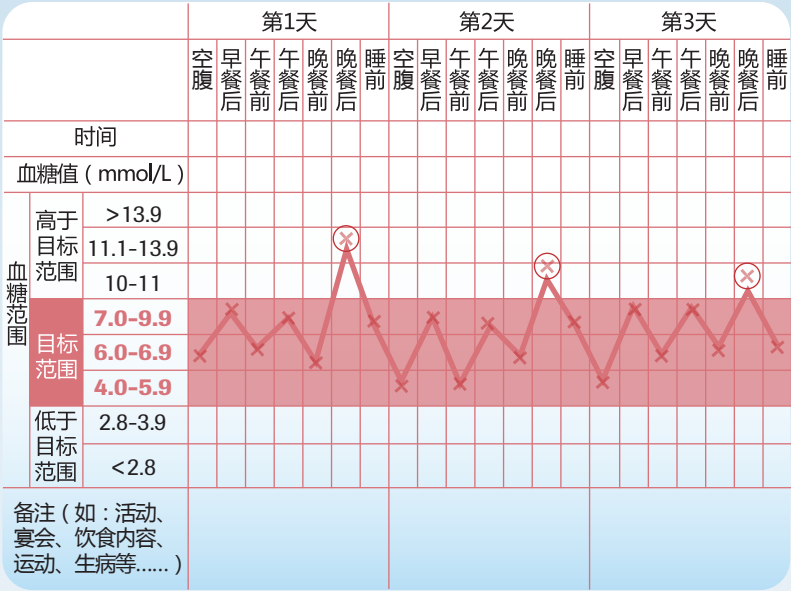
你是新糖友，**调整治疗方案**期间需要多测一些，以后不用测这么多。



7点血糖监测时间



老田复诊前3天的血糖



我每天的晚餐后血糖都高呢！

所以你要关注晚餐前后配对血糖的监测，并记录晚餐都吃了什么。



小贴士

血糖监测可以帮助患者**发现问题**，在医生的指导下更针对性**调整血糖**管理方案。

> 老田晚餐前后血糖记录

吃晚餐对我的血糖影响

日期	前	后	变化值	记录
¹ 9/5	6.5	9.2	2.7	服降糖药物，2两米饭，2两蔬菜，1两肉
² 9/10	6.8	11.5	4.7	服降糖药物，2两米饭，2两蔬菜，1两肉， 1个烧饼
³ 9/15	7.8	14.6	6.8	漏服降糖药物 ，2两米饭，2两蔬菜，1量肉
4	...			
5				

老田血糖记录能发现什么？

平时血糖控制不错，一旦饮食增加、漏服药物，血糖“蹭蹭蹭”上去了。

所以老田控制餐食份量、千万别忘记服用药物。

不是每一个患者每天都要测7次，**选取合适的时间监测，详细记录当时活动**，就能经济有效的帮助你控制血糖。

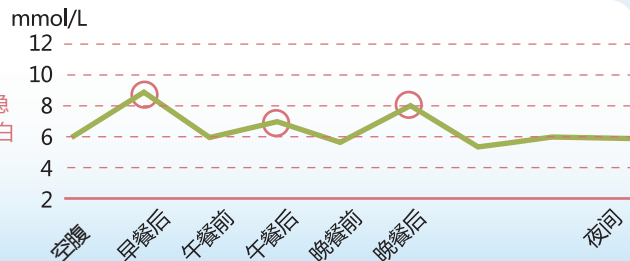
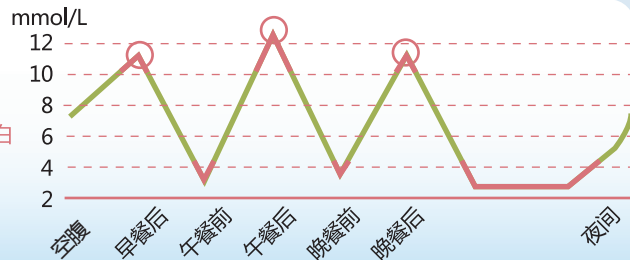
小贴士

影响血糖波动的常见事件有：**进餐、运动、用药、睡眠**等，一旦规律被打破，监测血糖就在所难免哦！

> 每三个月测一次糖化血红蛋白就够了吗？

既然糖化血红蛋白代表的是2~3个月的平均血糖值，我能不能只看糖化血红蛋白不测血糖呢？

只检测糖化血红蛋白是不够的，即**不能体现每日血糖的波动情况**，也**不能提示低血糖和餐后高血糖**。

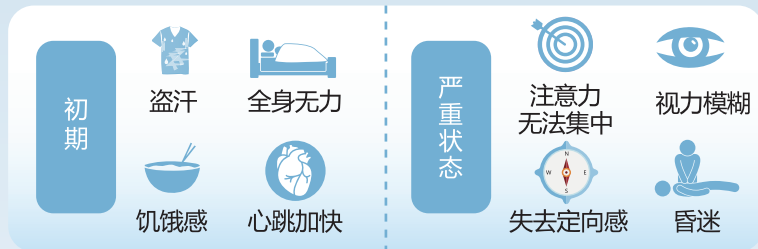


两位糖友糖化血红蛋白相同，但血糖波动情况明显不同。只看糖化血红蛋白而忽略极高或低血糖会导致并发症的发生。

> 低血糖了该怎么办？

严重低血糖可能带来致命风险，所以糖友们在控制高血糖的同时，也要谨防低血糖的出现。

> 低血糖²：血糖值 $\leq 3.9\text{mmol/L}$ ，可出现以下症状



> 低血糖处理

意识清醒时：
立即食用含15克糖分的食物³，如下列四项中的一项：



意识不清时：
患者意识不清时，切勿进食，请立即送医救治。

饮食控制是糖尿病自我管理中最重要的一环之一，良好的饮食习惯可以使得糖尿病的治疗获得事半功倍的效果。

> 第一步：首先计算每日所需总热量

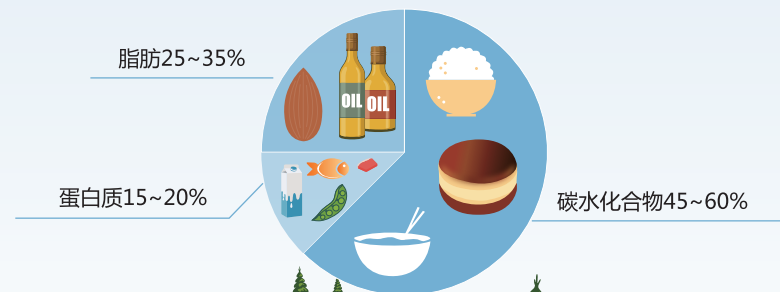
每日总热量 = 理想体重 × 每公斤体重需要的热量

理想体重 (kg) = 身高 (cm) - 105

不同体力劳动的热量需求表

劳动强度	举例	千卡/公斤理想体重/日		
		消瘦	正常	肥胖
卧床休息		20-25	15-20	15
轻体力劳动	办公室职员、教师等	35	30	20-25
中体力劳动	司机、外科医生等	40	35	30
重体力劳动	工人、运动员等	45	40	35

> 第二步：将计算的能量按如下百分比分配到食物中³



中国糖尿病膳食指南⁴：

推荐一

吃、动平衡，合理用药，控制血糖，达到或维持健康体重；

推荐二

主食定量，粗细搭配，全谷物、杂豆类占1/3；

推荐三

多吃蔬菜、水果适量，种类、颜色要多样；

推荐四

常吃鱼禽，蛋类和畜肉适量，限制加工肉类；

推荐五

奶类豆类天天有，零食加餐合理选择；

推荐六

清淡饮食，足量饮水，限制饮酒；

推荐七

定时定量，细嚼慢咽，注意进餐顺序；

推荐八

注重自我管理，定期接受个体化营养指导。

糖尿病饮食，记住“五”字要诀



四季食谱示例

以体重为60公斤且BMI在正常范围的办公室职员为例，一日需摄入1800千卡热量，每日的中餐示例如下。

春	夏	秋	冬
米饭 2两 清炒蚕豆 100克 清蒸鱼 75克 白菜虾米汤： 白菜 200克	杂粮饭 2两 凉拌苦瓜 100克 红烧黄花鱼 75克 番茄蛋汤： 番茄 75克 鸡蛋 15克	杂粮饭 2两 清炒藕片 100克 水煮河虾 50克 老鸭汤： 鸭子 50克 萝卜 50克	米饭 2两 红烧带鱼 50克 炒青菜 250克 羊肉汤：羊肉 25克

可在控制一天总能量摄入的前提下选择在上午九点或下午四点左右进行加餐，食物可选：苹果、鸡蛋、牛奶、麦片等。

1食物交换份的热量是90千卡，可以在同类食物间进行相互替换

150g南豆腐	半两挂面
200g胡萝卜	200g柚子
一两猪肉	100g土豆
160g牛奶	半两米饭
一勺植物油	200g苹果
1个鸡蛋	1斤青菜

运动适合病情稳定的糖尿病患者。应根据自己的年龄、身体情况、爱好和环境条件等，选择适合自己的运动方式和强度⁵。

运动强度	运动方式	
低强度	 	购物、散步、做操、太极拳、气功等
中强度	 	快走、慢跑、骑车、爬楼梯、健身操等
较高强度	 	跳绳、爬山、游泳、球类、跳舞等

糖尿病运动口诀“一、三、五、七、九”

- 一 餐后1小时运动
- 三 运动30分钟
- 五 每周至少活动5次
- 七 每次运动心率不超过 $(170 - \text{年龄})$ 次/分钟
- 九 运动要长久坚持

参考文献：

- 1.中华医学学会糖尿病学分会.中华糖尿病杂志.2018; 10:4-67.
- 2.中华医学学会内分泌分会.中国糖尿病杂志.2012.28(8):619-623.
- 3.中华医学学会糖尿病学分会,等.中华糖尿病杂志,2015,7(2):73-88.
- 4.中国营养学会.传播科学饮食理念 助力糖尿病血糖控制-《中国糖尿病膳食指南》发布 [EB/OL].http://www.cnsoc.org/content/details_60_25009.html.2017-05-22/2017-10-20.
- 5.杨文英,等.中国2型糖尿病防治指南(科普版). 2009.

血糖监测记录表

[illegible]