



# “知行合一” 打造糖友健康长寿生活

对于糖尿病患者来说,治病、学习同样重要,需做到知行合一。所谓“知”,是学习有关糖尿病的健康知识,如饮食、用药、监测等。所谓“行”,是将这些科学系统的知识有效运用到现实生活与治疗中。“知行合一”,才能有效防控糖尿病,提高生活质量,延长预期寿命。

## “规范治疗”不规范,老病号犯大错

作为糖尿病患者,您是不是每天按时吃药打针,进行饮食和运动控制,有什么不适,赶紧上医院找医生?您觉得自己已经做得很好了,但血糖控制为什么仍然不稳定,没过几年,并发症还是来临呢?

2010年5月,在534医院与洛阳市红十字会联合举行的全民糖尿病免费筛查和并发症评估活动中,

## 知行合一,教育干预第一步

从某种意义上讲,我国糖尿病患者低发现率,低治疗率,高致死致残率,很大一部分原因正是因为无知造成的。糖尿病的健康教育也是一种治疗,是一种医学干预。在534医院糖尿病多学科诊疗中心,对于被确诊糖尿病患者,名医首先要求这些患者先去健康宣教室听课,“多学点”!

通过学习,糖友才知道血糖监测的意义,不仅是进行全天4次或7次血糖监测,最好还要进行过72小时动态血糖监测,这样才能发现常规血糖监测未能发现的治疗盲区,揭示很多自认为控制得很好的糖尿病人最终依然发生并发症的根

糖尿病多学科名医们通过对1500名筛查患者分析后发现:逾七成以上被确诊的糖尿病患者并不知道自己得了病,其中一些患者已经发生心、脑、肾、眼、足、神经、皮肤等器官损害;在就诊的病人中,不少患者都在做无效治疗,血压达标者仅占四成,血脂达标不足三成。

为什么花了钱,上了医院,却仍

本原因;只有通过学习,才不会陷入饮食治疗的误区,盲目采取“饥饿疗法”或“拒甜食”疗法,拒绝水果和薯类食品,只限主食不限副食;或片面强调了饮食控制忽视了药物控制等。只有通过学习,才能知道新技术新疗法,例如戴上胰岛素泵,只需要打开开关,它就可以根据你吃饭、睡觉、运动等各种状态,随时随地为您自动定量注射胰岛素。例如GBP手术,通过对胃肠流经方向的改变,来实现内分泌调节,降低了胰岛素抵抗,促进了胰岛细胞增殖,从而达到控制血糖的效果,实现2型糖尿病的临床康复。手术之后,患者可终身稳定血糖;并恢复正常饮食和自由

在做无效治疗呢?在这次筛查活动中,534糖尿病名医发现了这样一个患者,打胰岛素已经两年了,非常按时,平时也注重饮食运动控制,自认为病情控制良好,但一做并发症评估,发现肾脏、眼底都出了毛病。仔细询问病史才发现,原来他在注射胰岛素的两年期间,从未进行血糖监测。名医痛心地说,血糖监

生活;糖尿病引起的一系列并发症(高血压、高血脂等)得到好转;摆脱药物控制及其并发症威胁,减轻终生经济负担。

现在534医院每周三、周五、周日下午3时都在院内糖尿病健康宣教室定期举行健康讲座,这是免费开办的公益课堂,建议糖友们不要嫌麻烦,都能抽时间去听听。教育的目的在于使糖友积极参与自我管理、自我监控和早期积极的治疗,努力实践饮食、运动治疗;遵照医嘱,严格执行药物治疗方案;认真监测,及时检查,以得到良好的疾病控制,预防糖尿病并发症的发生和恶化,提高期望寿命值。

测,就好比行船中的舵手,能反映出现在治疗效果如何,病情控制情况,下阶段如何用药,怎么调整治疗方案。光治疗不检查监控;治疗不系统不规范,感觉不难受就不坚持治疗;按时吃药打针,但不良饮食和生活习惯却不改正等,就都叫无效治疗,无效治疗等于不治。

## 健康提示:

鉴于筛查行动中发现的糖尿病知晓率、发现率低等严重现状,534医院糖尿病免费筛查行动延续至5月底,请市民朋友积极参与。洛阳市红十字会与534医院联合启动的糖尿病“希望之星”免费救助行动同时进行中,符合要求的糖尿病贫困患者有机会获得免费GBP手术救助。详情可咨询534医院或市红十字会。

洛阳市红十字会GBP手术免费援助活动咨询:0379-63930639

534医院GBP手术及糖尿病咨询电话:0379-64281988

报名地址:洛阳市涧西区天津路南端(市内乘11路、31路公交车终点站即到)

## 健康常识

### 饮食治疗糖尿病 四注意

饮食治疗糖尿病,关键是适当控制碳水化合物的摄入量和忌糖,最好能请医生指导:

- 1.按患者年龄、性别、身高,从成人标准体重表中查出标准体重。
- 2.根据标准体重及患者工作性质,估计每日所需总热量(卡)。
- 3.食物中糖、蛋白质、脂肪的分配比例:蛋白质,



成人按每日每公斤体重.8~1.2克计算,脂肪是0.6~1.0克。从总热量中减去蛋白质、脂肪所供热量,剩余为糖类分配量。

4.一天三餐的热量分布大致为:早餐1/5,中餐2/5,晚餐2/5。在治疗开始阶段,患者在吃完规定食物后往往还觉饥饿,可酌情添加些蔬菜、肉汤等。但蔬菜必须挑选含碳水化合物量低的蔬菜,如白菜、油菜、空心菜、芹菜、韭菜、白萝卜、西红柿等;肉汤必须去油。另外,应忌食糖果、蜂蜜、果酱、蜜饯、藕粉、百合粉、杏仁茶以及各种甜点心。

**洛阳网**  
**WWW.LYD.COM.CN**  
 ——洛阳人的网上家园  
 点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618