

新晋罗：中华文化的传承者

蓝联展览：南粤会展业领航者

今日中国

CHINA TODAY

特刊 时代先锋

驶向春天

在梦想之灯的指引下，神黄驾驶着“中医+互联网”专列
冲破迷雾，一路驶向中医药事业发展的春天。

封面人物：神黄CEO 周晋

2017年 07月

国际标准刊号：ISSN 1005-958X

国内统一刊号：CN11-3528/Z

邮发代号：2-918

厦门软件与服务外包学院：

打造开放式、应用型、地方性、国际化的现代学院

单希征：托国人殷望重任，开耳石精准定位先河



糖尿病营养干预与预防

北京惠兰医院董事长 王泓

糖尿病主要是由于全身感染与局部感染,自身免疫力下降,意外创伤,妊娠生理激素变化由于没有及时检查血糖和及时治疗所造成,其转化为代谢性疾病糖尿病。糖尿病属于感染性、肥胖性、食源性与医源性疾病,同时也属于遗传性疾病。

一、心理健康是生理健康的基石

心理健康是指精神正常、活动正常、心理素质好。人既能过着平平淡淡的日子,也能经受各种事件的发生。心理健康突出在社交、生产、生活能力,同时人与人,人与社会保持较好的沟通或配合。

心理健康的标准:

- 1、有适度的安全感,有自尊心,对自我成就感,有自我价值感。
- 2、能够适度地自我批评,不过分夸耀自己,也不过分苛责自己。
- 3、在日常生活中,具有适度的主动性,不为环境变化所左右。
- 4、理智,现实,客观,与现实有良好的接触,能容忍生活中挫折的打击,无过度的幻想。
- 5、适度地接受个人的需要,并具有满足此种需要的能力。
- 6、有自知之明,了解自己的动机和目的,能对自己的能力作出客观的估计于评价。
- 7、能保持人格的完整与和谐,个人的价值观能适应社会的标准,对自己的工作能集中注意力。
- 8、有切合实际的生活目标。
- 9、具有从经验中学习的能力,能适应环境的需要改变自己。
- 10、有良好的人际关系,有爱人的

能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下,能保持自己的个性,既不过分阿谀,也不过分寻求社会赞许,有个人独立的意见,有判断是非的能力。

二、营养干预作为一个常态化的预防糖尿病的基本方法

饮食低热、低糖、低脂、低盐、高纤维、适量蛋白质、加大蔬菜摄入、限制水果摄入、杜绝坚果摄入、戒烟、戒酒、坚持每天饮水 1500ml-1800ml,坚持每天清晨饮水 200ml-300ml。

三、养成正确良好的饮食习惯

养成正确良好的饮食习惯是远离糖尿病的基本保障。我们应该坚持低热、低糖、低脂、低盐、高纤维、适量蛋白质、加大蔬菜量、限制水果摄入量,杜绝高热量、高含糖量、高脂肪的坚果摄入。

四、养成良好的健康自我管理习惯

当感冒时,全身被细菌或病毒感染时,局部被细菌或真菌感染时,当受到意外创伤时,当妊娠反应时,当自身免疫力低下时,都要认真密切监测自己的血糖,真正做到早预防,早发现,早治疗。

五、特别注意消化道疾病

98%以上的糖尿病患者都感染过胃幽门螺旋杆菌或正在被胃幽门螺旋杆菌感染,控制消化道疾病,检查胃幽门螺旋杆菌,控制胃幽门螺旋杆菌感染,监测血糖,防患于未然。

六、肥胖群体提前直接介入糖尿病筛查

肥胖群体检查项目:1、口服糖耐量;2、胰岛素释放试验;3、C肽释放试验;4、糖化血红蛋白;5、糖化血清蛋白;6、碳13;7、EB病毒;8、尿常规;9、大便PH值。

这样通过检查直接了解到这部分人群的胰岛细胞功能受损情况。提前进行营养干预。

七、肥胖人群采用营养干预方法减肥

肥胖的人群检查后呈现有二大特点:一种胰岛β细胞功能受损,

一种呈现高胰岛素血症。用营养干预的方法做到有效预防,有效干预,有效治疗。

八、饮食摄入原则

- 1、严格控制谷物摄入的原则。
- 2、坚持采用高纤维素的的原则。
- 3、适量摄入蛋白质的原则。蛋白质选择顺序:蛋、海鲜、禽、肉。
- 4、严格控制食用油摄入,每天不得超过30ml。建议用亚麻籽油和胡麻油。
- 5、严格控制食盐,每天不得超过6g。
- 6、加大蔬菜摄入量,每天750g-1000g。
- 7、限制水果摄入,每天不得超过300g。
- 8、坚持戒烟戒酒的原则。
- 9、坚持正确饮水的原则。早晨起床后喝300ml温开水,每天喝1500ml-1800ml的水。糖尿病肾病,糖尿病心脏病每天饮水不低于1000ml,遵医嘱。

九、就餐顺序

良好的就餐顺序是预防糖尿病的保障。1、菜汤类食品;2、生菜类食品;3、熟菜类食品;4、蛋海鲜、禽、肉类食品;5、低碳类食品;6、水果类食品;7、谷物类食品。

十、保证充足睡眠

睡眠是生命的需要,所以人不能没

有睡眠，而且每天缺少的睡眠还要补上，否则会受惩罚，很像欠债一定要还一样。糖尿病患者的睡眠一般都有问题，充足的睡眠是健康的保障。

十一、每日保证健康适量的有氧体育运动

建议大家根据自己实际的健康状况每天步行3000步-10000步。适量运动是身体健康的重要保证。

糖尿病肾病、糖尿病心脏病、糖尿病高血压、糖尿病足我们不建议进行超量运动。

十二、人标准体重计算公式（世卫的计算方法）

男性标准体重=(身高cm-80)×70%；女性标准体重=(身高cm-70)×60%。

体重指数=BMI=体重/(身高)²。正常体重指数:18.5-23.9；超重体重指数:24.0-27.9；肥胖体重指数:≥28.0。

十三、人体所需热量换算

1、人体基础代谢所需基本热量。女性基本热量=体重(斤)×9 男性基本热量=体重(斤)×10。

2、根据劳动量计算人体热量。脑力劳动者每天所需热量=25大卡×体重(公斤)；外勤工作者每天所需热量=30大卡×体重(公斤)；纯体力劳动者每天所需热量=35大卡×体重(公斤)。

十四、营养热量换算

1、营养学中用“千卡”做为热量的单位。2.1千卡=1大卡=1000卡；3.1g糖=4千卡=4大卡；4.1g蛋白质=4千卡=4大卡；5.1g脂肪=9千卡=9大卡。

十五、按年龄段坚持定期体检

坚持体检是预防糖尿病的有效屏障，体检就是有效预防的最有力的手段之一。

1、每年定期检查身体是人体健康保障。

2、0-6岁儿童每年体检二次身体。小朋友病毒性感冒后，重大感染性疾病

后一定要做糖尿病筛查，有一部分小朋友病毒感染后自首免疫力下降，容易转化为一型糖尿病。

3、7-18岁少年和青少年每年体检一次身体，肥胖小朋友糖尿病为必查项目。

4、19-29岁青年人每年体检一次身体，糖尿病项目必须筛查，有糖尿病家族史筛查年龄为20岁，年年筛查。加大对家族病史又是肥胖者的筛查力度。

5、6-39岁青壮年人每年体检一次，糖尿病是必查项目。

6、40-49岁中年人每年上半年下半年各体检一次，糖尿病为必查项目。

7、50-59岁中老年人每四个月各体检一次，糖尿病为必查项目。

8、60-69岁中老年人每三个月各体检一次，糖尿病为必查项目。

9、70-79岁老年人每二个月体检一次，糖尿病为必查项目。

10、大于80岁老人社区家庭医生每月入户为老人检查身体，老人不出户就可以采集相关血样。真正发挥家庭医生与家庭护士的作用。

11、妇女怀孕期间要定期的做糖尿病检查，以免遗漏妊娠糖尿病。

12、糖尿病筛查胃幽门螺旋杆菌、EB病毒感染、真菌感染、胃镜是必查项目。

十六、用乐观的情绪筑建健康乐园

生活愉悦，能够与家人、朋友，社会交流是心理健康的根本表现。乐观的思想情绪，愉悦的心情，是心理健康的根本保障，只有心理健康，生理健康才能够得到保障。

结束语：糖尿病是由各种细菌与病毒感染、自身免疫力低下、意外创伤及遗传病史转发为代谢性疾病。糖尿病患者由于胰岛功能受损，导致身体各个组织特别是心脏、血压、肾、眼、血管、神经的慢性损害及功能性障碍。糖尿病的突出表现是热量过剩，一切合并症都由此产生，一切治疗都围绕如何减热量展开。在保证身体健康的前提下减除多余热量，保证血糖恢复正常，是治疗糖尿病的关键。

由于糖尿病属于感染转化为代谢性疾病，首先需要控制感染；其次糖尿病属于食源性疾病，需要合理控制饮食；三是糖尿病属于医源性疾病，正确检查了解糖尿病患者真实病情，合理使用运用营养干预方法是控制糖尿病的关键。

在长期的实践中糖尿病饮食干预被证实是一种有效地治疗方法，把吃出来的糖尿病再吃回去，通过营养干预把糖尿病控制在最佳状态，通过营养干预逐步将药物减低到最低量，直至全部退出治疗，这就是糖尿病营养干预……预防与治疗的目的。

归根到底糖尿病预防是第一位的！

