

## 如何避免糖尿病2型的并发症

### 不要吸烟

吸烟的习惯会增加得心血管疾病（心肌梗塞，脑血管危急病症）的危险，并且当您已避免像胆固醇或动脉血压过高这些危险因素时，吸烟仍会阻止您对生活更完善和克服并发症发生的危险的期望。

**糖尿病患者应该严禁吸烟！**

### 定期控制您的体重

超重会增加糖尿病患者对胰岛素的需求，这会使血糖得到较难控制，增加抗糖尿病药物的需要。超重会升高动脉血压的数值，增加患心血管（心肌梗塞和脑血管突发疾病）的危险性。

### 摄取适合您体重的食物并进行体育锻炼

食物是避免糖尿病并发症的基本要素。在重视您每日体育锻炼的前提下，由您的医生/护士根据必须摄取的热量计算后制定下来的食物，来维持或达到您的理想体重。食物的营养成分（糖类，蛋白质类，脂类）应该是均衡的，每日根据您的需要分成部分摄取。

### 维持您的动脉血压在130/80mmHg以下

血压的升高是增加患心脏（心肌梗塞和供血不足），大脑（脑溢血和脑血栓），肾脏（肾功能不足），视网膜（失明）等疾病危险的一个重要方面。对血压的控制就如同为避免心血管疾病对血糖的控制那样重要。

**定期控制您的血压！**



### 把HbA<sub>1</sub>C指数低于7作为目标

血红蛋白A<sub>1</sub>C就好像是您医生的密探，通过它可以知道最近两个月您对血糖的控制是否正确。因此您是否有能力把HbA<sub>1</sub>C控制在指数7之下是拥有一个良好的新陈代谢以及从并发症中解放出来的保证。

### 维持您的胆固醇指数在200mg之下

胆固醇是积压在血脉管中的一种脂肪，阻塞血管而引起心脏和脑血管疾病。因此最基本的是密切注意您的饮食，在您医生的规定下，每日按所需的合理热量对动物脂肪，鱼肉和油橄榄油定量摄入。

# 糖尿病理学教育

## 学习控制您的糖尿病

能自我控制疾病是使您成为自主并让您从并发症中解放出来最基本要点。根据您的血糖（毛细血管血糖）的自我测试而采取的对饮食的更改，进行体育锻炼，药物（口服药物或注射胰岛素）治疗可以提高您生活的质量，并让您不更依赖别人。

**学会自我测试毛细血管血糖！**

## 严密重视您的足部

每日观察足部，老茧处和裂开处是很重要的，因为在那里可能会产生难以医治的感染，从而会有无法预料的后果。

因此，应该严密重视您的足部和用的鞋子。用水和肥皂每日清洗足部，如果您的皮肤干燥可在足部涂上水合护肤油。

如果在皮肤处发现老茧或裂痕请换鞋子并向您的医生/护士咨询。

## 有规律地进行体育锻炼

体育锻炼是控制疾病和避免并发症的基础。此外还能消耗掉摄入食物中的部分热量，帮助提高胰岛素在身体中作用的灵敏度（可减少对服用药物的需求），并能改善整个心血管系统。

**有规律地进行适量的体育锻炼！**

## 不要忘记定期看医生和/或护士

尽管您相信对自己的病情已有足够的认识，而且认为只要对病症能自我控制就已足够，您还是应该定期去看医生和护士，为的是检查您的饮食结构，体重，足部，药物的治疗，眼睛和作医疗分析的测试。

### 糖尿病患者定期检查

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 体重                    | 每三个月          |
| 动脉血压                  | 每三个月          |
| 毛细血管血糖                | 根据疗法和医生的建议而定  |
| 血红蛋白 A <sub>1</sub> C | 每年两次          |
| 胆固醇化验                 | 每年两次          |
| 尿液蛋白质的检测              | 每年            |
| 足部的护理                 | 每日            |
| 足部的检查                 | 每年由护士/医生检查    |
| 眼睛的检查                 | 至少每年一次由眼科医生检查 |
| 自我治疗小册子的监督            | 每三个月由医生/护士监督  |

