

饮食习惯

糖尿病人食物金字塔



早餐

早餐前至少半小时，早上用柠檬温水清洗。饮用无糖无添加的绿茶。早餐前吃的新鲜生黄瓜。每天可以吃两个面包块可以吃煮鸡蛋或面包煎蛋卷。小麦片加牛奶，尽量不吃糖。至少要吃水果，因为规律饮食对糖尿病患者至关重要。



午餐

烤鱼是糖尿病患者午餐的最佳饮食。以及两个中等大小的薄煎饼和蒸煮的蔬菜咖喱。多多尝试使用胡萝卜，菜花，辣椒，茄子，秋葵等蔬菜咖喱。午餐时，可以吃一点米饭，因为它含有丰富的糖分。



晚餐

晚餐少吃米饭等主食。多多尝试食用蒸煮的蔬菜，水果等。

小结

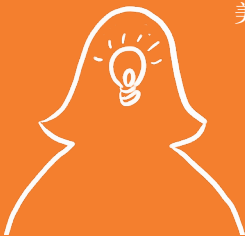


糖尿病患者患心脏病的风险几乎增加一倍，而且患有抑郁症等精神障碍的风险更高。但大多数2型糖尿病病例是可以预防的，有些甚至可以逆转。采取措施预防或控制糖尿病并不意味着生活在饥饿中；这意味着要吃美味均衡的饮食，这也会提高你的能量和改善你的情绪。你不必完全放弃甜食，也不必放弃自己的饮食习惯。有了这些提示，您仍然可以从您的膳食中获得乐趣，而不会感到饥饿或饮食的快乐被剥夺。



采访

“糖尿病人在饮食方面有什么特别需要注意的吗”



美敦力胰岛素泵 · 售后服务



省级医院 · 糖尿病治疗科主任级医师



糖尿病7年带病患者

旅行出游

小贴士

· 出发前准备 ·



饮食计划

预定机票时，询问航空公司有没有专门为糖尿病人准备的食物。如果没有的话，可以自行准备些小零食，水果，及糖块。提前注意当地饮食特点及风俗。控制饮酒以及饭量。



“急救包”

提前准备一个能随身携带的急救包。要有止血带，胰岛素，试纸，酒精棉片等。乘坐长途交通工具时，务必带足够量的胰岛素。



告知同行

需要把病情告诉您的通行。至少有一个人要知道您的病情。并且告诉他应急措施。

· 目的地类型 ·



沙滩/海边

注意取下胰岛素泵。注意海边环境的潜在危险，例如植物，垃圾，玻璃渣等。避免出现痉挛，务必频繁检查脚底以及穿舒适的拖鞋。



国外

提前做好攻略。根据当地的医疗设施准备好急救包。同时也应该学一些基本的当地语言应对紧急情况。出发前应咨询医生。



野外

提前了解当地地形特征。做好充分的准备。同时注意冷冻胰岛素。注意带足量的酒精试纸擦拭手指，避免细菌侵入身体。

小结



对于糖尿病患者，旅行是舒缓心情的有效方式。而病情也不应影响您度假的心情。为了拥有舒适的假期体验，糖尿病患者应了解自己的病情以及需求。做好行前准备，以及所有可能预料到的意外的应急措施。

采访



“糖尿病人在旅行方面有什么特别需要注意的吗”

美敦力胰岛素泵 · 售后服务



省级医院 · 糖尿病治疗科主任级医师



糖尿病7年带病患者



居家住房

· 参考方面 ·



清洁

定期进行大扫除。保证彻底性。



通风

做好房屋通风。可选择性养一些绿色植物。



急救措施

保证室内有应急通讯措施以及药物、食品等。保证网络通畅，信号通顺。



医疗设施

房屋位置选择方便，最好在一公里以内有设施完备的医疗场所。

小结



房屋设施及环境关乎于糖尿病人的安全。不舒适便捷的房屋设计将是影响糖尿病患者安危的潜在隐患。



采访

“糖尿病人在房屋方面有什么特别需要注意的吗”



美敦力胰岛素泵 · 售后服务



省级医院 · 糖尿病治疗科主任级医师



糖尿病7年带病患者

心理健康

不同年龄层人群的注意事项



儿童

家长需要告知孩子，胰岛素泵不能让别人碰。同时需要追加孩子的胰岛素用量。每个小患者对食物的反应不同。



学生

学会调整发泄情绪，不要认为自己与别人不同。如若发现抑郁症状，及时就医。上学备好足量糖块，体育课需要随时注意血糖情况。家长与学校进行沟通，最好让班主任知道学生病情。



青春期少年

女生生理期情绪变化大。青春期少年少女心理波动大。对于胰岛素的需求增加。需要更加频繁的监测血糖情况。家长需努力与孩子进行沟通，让孩子多多注意血糖变化。



青壮年及中年

由于工作或其它原因，抽烟喝酒的习惯易养成。尽量饮用酒精度数较低的啤酒。如若遇到必须饮酒的情况，请让在场的某个人知道患者的病情。喝醉时，及时喝糖水。分清“醉酒”与低血糖的区别。



老年人

老年患者心血管功能不好。感知血糖变化能力较差。应将血糖控制范围放宽。随身携带药物及病历卡。



孕妇

孕妇需要格外谨慎对于胰岛素用量的控制。及时补充胰岛素量以及血糖监测。如若控制不佳，造成死胎及巨大婴的风险将增高。

小结

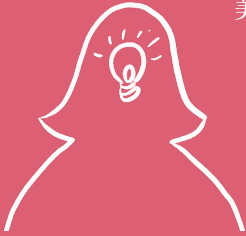


除了身体上的不适，糖尿病人更加需要关注的是心理的健康。据调查显示，糖尿病人患抑郁症的比例逐年增高，并且年龄范围增大。除了正常的就医与监测 血糖，糖尿病患者更应该注意自己的心理变化。如若出现较强的情绪波动与负面心态，请及时进行心理咨询。

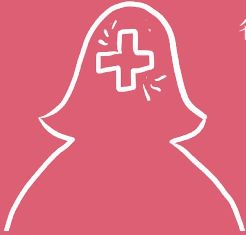
采访



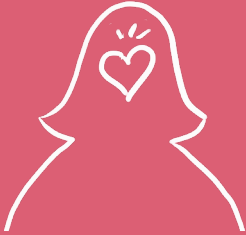
“糖尿病人在旅行方面有什么特别需要注意的吗”



美敦力胰岛素泵 · 售后服务



省级医院 · 糖尿病治疗科主任级医师



糖尿病7年带病患者

日常衣物

· 各种衣物穿搭的注意事项 ·



衬衫/毛衣

对于上衣的要求，面料很重要。纯天然和纯棉的材料是首选。上衣应该宽松舒适并且没有太多装饰。



鞋子

糖尿病患者的脚部非常脆弱。患者通常有血液循环不畅的问题。鞋子不合脚可能会引起溃疡，感染甚至截肢的问题。尽量选软性皮革及大小吻合的鞋子。避穿夹脚拖鞋。



袜子

糖尿病专用袜是首选。袜口宽松有弹性，具有抗菌功效，吸湿排汗，保暖功能，光滑不磨脚。



裤子

裤腰不应过高过紧，避免影响血液循环以及胰岛素泵的佩戴。糖尿病患者排尿频繁。宽松舒适的裤子会避免不便。



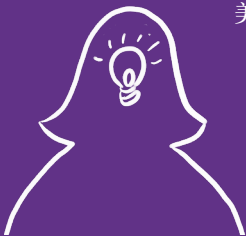
小结

追求时尚是每个人的权利。糖尿病患者在可以随意穿搭的同时，衣服的材质和尺寸也尤为重要。追求舒适并且质量好的衣服也是追求高质量生活的体现。



采访

“糖尿病人在穿着方面有什么特别需要注意的吗”



美敦力胰岛素泵 · 售后服务



省级医院 · 糖尿病治疗科主任级医师



糖尿病7年带病患者

