

糖尿病个案管理师 ——李彩宏

- ✓ 主管护师，硕士
- ✓ 北京护理学会认证“糖尿病教育护理师”
- ✓ IDF 认证“糖尿病看图对话”高级辅导员
- ✓ 工作范围：专职从事糖尿病个案管理
- ✓ 工作地点：糖尿病健康教育门诊（门诊一层内科区）
- ✓ 工作内容：糖尿病患者血糖自我监测指导、饮食运动指导、药物指导、胰岛素注射指导、并发症预防指导、糖尿病个案长期管理。
- ✓ 工作时间：周一、三、四、五 08:00-17:00，周二上午 08:00-12:00
- ✓ 联系电话：010-56119055



请扫我~

专科
护理
师
和
您
共
同
守
护
健
康
!

4. 监测是保障

全方位的病情监测能帮您：及时判定病情，有助于医生制订和调整治疗方案。来医院您可以检测以下项目：

监测项目	日常	每3月	每年
体重/腰围	√		
空腹/餐后血糖	√		
血压	√		
血脂			√
糖化血红蛋白		√	
尿白蛋白*			√
尿常规		√	
视力及眼底			√
肝功能			√
肾功能			√
神经病变			√

*条件允许，应检测尿微量白蛋白
建议糖尿病患者：每年到医院进行一次定期体检，全面评估自己的健康状况。

中国 2 型糖尿病防治指南 2013 版

个案管理师 小讲堂 “认识糖尿病”

北京清华长庚医院
护理部

一、什么是糖尿病?

糖尿病是一种慢性病，以**慢性高血糖**为主要特征。是由**胰岛素分泌缺陷**和（或）**作用障碍**引起的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱。

慢性高血糖可导致眼、肾脏、神经、心血管等多种组织损伤、功能缺陷和衰竭。

二、什么是血糖?

血糖：是指血液中的葡萄糖。正常人空腹血糖在 **3.9-6.1mmol/L**，餐后 2 小时血糖不超过 **7.8mmol/L**。

三、什么是胰岛素?

胰岛素：是由胰腺中的胰岛细胞分泌的。胰岛素可以把葡萄糖从血液运送到身体细胞中提供能量，维持血液中葡萄糖正常水平。

血糖升高的原因：胰岛细胞受破坏不能产生足够胰岛素；身体器官对胰岛素反应降低（即“胰岛素抵抗”）。

四、糖尿病有哪些表现?

典型症状：“三多一少”



多尿



多饮



多食



体重减轻

不典型症状:



伤口不易愈合



视力减退



下肢麻木



皮肤瘙痒

有的患者可能没有任何临床症状

五、糖尿病怎么诊断?

糖尿病症状+下列任何 1 项:

- 随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$
- 空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$
- 糖负荷后 2h 血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$

无糖尿病症状者，需另日重复检查。

六、得了糖尿病该怎么办?

1. 饮食是基础



2. 运动是手段



游泳 30 分钟



跑步 30 分钟



做家务
120 分钟



打网球
45 分钟



自行车
95 分钟

3. 治疗是武器



改善生活方式



降糖



降压



控制体重



调脂



抗凝