

糖尿病防治专家谈(二)

糖尿病患者旅游时应该注意些什么

在大多数人已解决温饱问题的今天，旅游正在成为人们生活的一部分，糖尿病患者也一样，希望得到旅游的乐趣。那么怎样才能既享受到旅游的乐趣，又能保证病情稳定呢？那就需要在出行前做好充分的准备，旅途中妥善安排饮食、起居，坚持用药，定期监测，尽量减少环境变化对病情稳定的影响。

(1) 在做准备工作阶段最好对身体的基本情况有一个大致的了解，如测一下血糖、糖化血红蛋白、血脂及尿常规等，再量一个血压，做一做心电图，必要时查一下眼底。如果血糖、尿蛋白或血压明显升高，心电图缺血表现明显，则暂时不宜外出旅游，需进行相应治疗后再外出。

(2) 根据自己的身体状况及兴趣爱好选择适当的旅游线路、旅程长短、交通工具和旅行方式，一般来说，旅途不宜过长，行程不要太紧，范围不要太大，尽量在气候合宜的时候出行，很冷和很热的天气应避免外出。

(3) 制作一份病情介绍卡，注明自己的姓名、家庭住址或者工作单位、发生意外情况时，需要及时通知的人的姓名、电话等信息。要重点突出自己是个糖尿病患者，并说明有无高血压、冠心病等心脑血管疾病。可再写上一句若出现大汗、面色苍白等可能是出现了低血糖症，请给我喂食糖块或糖水。有条件的还可注明自己常就诊医生的联系方式。

(4) 旅游时必须随身携带病情介绍卡以备发生意外时供医生参考；准备并保存好你所用的药物，注射胰岛素者还应携带注射器和消毒用具；如有血糖监测仪应尽可能带上，以备随时监测血糖；还要带好糖块、巧克力等以备发生

低血糖时急用；再带上硝酸甘油气雾剂或含片，出现心绞痛症状时使用。另外就是带上治疗感冒、腹泻的药物及创可贴等在外伤时使用的药物。

(5) 如有条件，在旅途中要经常自测血糖，以了解生活规律改变后的血糖变化情况，按照所测的血糖值调整饮食、运动量，必要时还要调整旅游行程。在旅途中能做到血糖稳定是最好的，若有血糖波动，宁愿让其略偏高一点，也不能出现低血糖反应。如遇血糖较大幅度的波动，应与你的医生及时取得联系，以便临时调整治疗方案。

(6) 注意饮食卫生，以素食为主，荤素搭配，多吃少油、少盐的清淡饮食。如不能按时用餐时，必须先吃少许随身携带的零食，以避免出现低血糖，一定要注意多饮水，防止因害怕上厕所而减少水的摄入，出汗多时尤其要注意水的补充，避免出现脱水情况。

(7) 慎防低血糖：旅途运动量大、饮食不规律，糖尿病患者比较容易发生低血糖。如遇心慌、出汗、乏力、头晕、视物模糊等，可能是有低血糖了，应该先停止运动，就地休息，吃一点糖块或巧克力，多数人症状会缓解。如果症状持续存在，或伴有心前区疼痛，则应在就地休息的同时，呼叫当地的急救车。

(8) 糖尿病患者容易并发神经损伤，出现感觉异常，在旅游时还要注意保暖，防止受凉感冒。选择宽松、舒适、软底的平跟鞋和吸汗性强的棉织袜，经常检查鞋内有无砂石之类的异物，休息时要观察一下有无皮肤破损现象，以防防糖尿病足的发生。

(山东内分泌与代谢病医院 晏辉)

糖尿病知识

为什么会得糖尿病？

糖尿病的发病机制相当复杂，其发病可能与下列因素有关：(1)遗传因素，遗传因素在糖尿病的病因中占主要地位；(2)自身免疫异常，有的血清中存在胰岛素抗体细胞和胰岛素细胞抗体，引起胰岛β细胞的损害发生胰岛素依赖性糖尿病；(3)病毒感染，有些病毒可至动物胰岛感染而发生糖尿病；(4)其他如肥胖、运动减少、创伤等也可引起糖尿病。

如何发现糖尿病？

糖尿病不一定具备“三多一少”的典型症状，尤其是2型糖尿病，因而出现以下情况也要怀疑是否得了糖尿病。

①有糖尿病家族史。有明确的轻型糖尿病家庭史者发生二型糖尿病的可能性很大，要引起注意。

②有异常分娩史。如有原因不明的多次流产史、死胎、死产、早产、畸形儿或巨大儿等。

③反复感染。顽固性外阴瘙痒，或反复外阴、阴道霉菌感染，或屡发痈肿者，有可能是糖尿病患者。不少女性病人就是因为外阴痒去妇科就诊而发现糖尿病的。

④阳痿。男性病人出现阳痿，在排除了泌尿生殖道局部病变后，要怀疑有糖尿病可能。

⑤有多尿、口渴、多饮，或有近期不明原因的体重减轻。

⑥偶有尿糖阳性而空腹血糖正常者也要怀疑是否有糖尿病，应作进一步检查。

⑦反应性低血糖。多发生于餐后3小时或3小时以上，表现为心慌、饥

饿、出汗、颤抖等。血糖可在正常值或低于正常，在某些肥胖的二型糖尿病早期可有此表现。

⑧年轻患者发生动脉硬化，冠心病，眼底病变等应怀疑有无糖尿病。出现以上情况就应及时就诊检查。

动态血糖

医生将小小的如针头大小的探头埋在病人的皮下，系统每5分钟自动监测血糖一次，每天储存288个血糖。一般连续监测72小时，这样可观察血糖的动态变化，了解血糖波动情况及低血糖产生的原因，特别有助于无感知低血糖的发现。在检测动态血糖期间，应减少以埋入部位的磨擦，每天至少要测4次血糖并输入。

HbA1c

又称糖化血红蛋白，它反映了你近2-3个月内血糖控制情况，是“线”的概念，而测一次血糖，是“点”的概念。

“点”与“线”的结合可鉴别血糖是暂时的还是持续的变化。

糖尿病的家庭防护

保持愉快的心情，接受自我保健教育、调整饮食结构及生活方式、调整运动量和方式、监测血糖尿糖、维持正确用药、每年参加并发症的筛选检查、足部护理、正确处理高、低血糖、与糖尿病工作者保持联系。

(齐鲁医院内分泌科供稿)



山东省医学科学院 糖尿病特色专科医院 —山东内分泌与代谢病医院



医院的使命：

让健康者永葆健康，生命之树常青！让亚健康者重返健康，再铸生命辉煌！让患者告别痛苦，战胜顽疾，走进充满生机的生活绿野，去时时吹拂健康的春风，继续沐浴生命的阳光，重新享受幸福的人生。健康是人类最大的财富，健康是人类永不枯竭的资源。愿我们的努力能使您经常与财富握手，永远拥有这片宝贵的资源。愿我们能伴您通往健康的金桥，能帮您构筑欢乐人生的大厦，能同您一起去迎接明天的朝阳！

医院的核心文化理念：

一次来就诊，一生送健康；一人来求助，全家送健康。

医院的医疗服务特色：

对各型糖尿病及其并发症

1、“胰岛素泵”、MDI-SI、“双C治疗”或“多剂型降糖药物优化组合”的个体化强化治疗——短时间内使您的血糖控制平稳达标！

2、“超越降糖、全面调控”的个体化超强化治疗——使您的高血糖、高血压、高血脂、高血粘、高血凝、高炎性等异常状态尽快调整，远离心梗、中风、肾衰、失明、截肢以及癌症的风险！

3、“君臣佐使、多管齐下、标本兼治、心身同医、辨证施法、因人制宜”的个体化中西医联合治疗——使您的糖尿病心、脑、眼、肾、神经、下肢等并发症病情得控、症状缓解！

糖尿病专科医院“专”在哪里？

防治糖尿病及其并发症，我们更专业！关爱糖尿病相关病患友，我们更专心！发展糖尿病诊疗新技术，我们更专注！解决糖尿病康复一体化，我们是专科！



科技的诊疗技术为重点，高品位的医疗环境为特点，为成千上万的患者提供了“五星级”、全方位、立体化的健康服务，愿做所有求助者的“健康保护士、健康管理师、健康指导师、健理财人、健康协调者”。2008年，医院荣获“中国改革开放30年最佳医疗技术、质量、服务水平AAA级品牌医院”荣誉称号，医院院长荣海钦教授荣获“中国医疗卫生行业百位最具影响力人物”荣誉称号。

医院位置交通示意图、通讯地址及联系方式

1、医院地址：济南市历下区解放东路26-1号(燕山立交桥东、经十东路、省博物馆北邻)；

2、联系电话：0531-82919979、82919980

3、糖尿病专家就诊咨询电话：

荣海钦教授18605315412、张静波教授13655312091、晏辉教授13864049982、肖意林教授13153006666、郭振奎教授13864091096、王天成教授13954173079

4、医院网址：www.sd-diabetes.cn

5、医院位置示意图：

6、乘车与驾车路线：

乘车路线

市区 可乘18、62、63、150路到“一建新村”站下车即到；或乘115、119、K139路到“下井村”站下车北行约200米；202、BRT5到“华洋名苑”下车前行第一路口左拐。

火车站 可乘18路直达“一建新村”下车。

长途汽车站 可乘4、5、35、K50、K58、K92路到大观园换乘18路到“一建新村”下车。

西客站(段店客运站) 可乘202路到“华洋名苑”下车前行第一路口左拐。

开车路线

从东面来，走经十东路，过奥体中心，在省博物馆西边转向北行200米即到。

从西面来，走经十路，过燕山立交桥，东行第一个红绿灯(洪山路)左转向北行200米即到。

从南面来，走二环南路，经二环东路到燕山立交桥，右转东行第一个红绿灯(洪山路)左转向北行200米即到。

从北面来，走二环东路，到解放东路左拐，至“一建新村”南行100米即到。

