

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械和消毒用具；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，有的人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，因而出现在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，或屡发疮痍肿者，有可能是糖尿病患者。不少女性病人就是因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摩擦，每天至少要测4次血糖并输入。

HBA1C

又称糖化血红蛋白，它反应了你近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



山东内分泌与代谢病医院是一家以防治糖尿病及其并发症为主要特色的“大专科、小综合”医院，目前是山东省内分泌与代谢病研究所的教学医院与临床研究基地，也是山东省医学科学院的“特色专科”医院之一。医院成立近10年来，全体员工“使命在胸、愿景同建、理念共享、责任勇担、服务社会、自我发展”，恪守创新、超前的服务理念和医疗理念，坚持以高水平的防治理论为基点，高标准医疗服务为起点，高科技的诊疗技术为重点，高品质的医疗环境为特点，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、健康管理员、健康指导师、健康理财人、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！让患病者告别痛苦，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、高血黏、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”的个体化中西医结合治疗——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！



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、糖尿病专家门诊咨询电话：
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。

