|  |
| --- |
| **儿童糖尿病出院健康处方** |
| **处方内容** | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、药物治疗：胰岛素治疗为主.部分患者口服磺脲类药物或双胍类药物。2、饮食方面，少食多餐,.低糖、低脂、低盐饮食。3、合理运动，减轻体重，预防运动后低血糖，避免运动伤。4、保持平和心态，尽量控制情绪。积极参加社区或医院组织的活动，如同伴教育，糖尿病患者互相交流等。通过积极参加活动、调整自己心态，对控制血糖，预防并发症有一定帮助。 |  |
| **护理** | 1、血糖监测。2、生活方式干预。3、注意避免常见不良反应。 |  |
| **康复** | 1、个性化运动指导。2、重视心理支持和教育，进行糖尿病自我管理教育。 |  |
| **营养** | 1、平衡膳食，保证能量和蛋白质供应，保证儿童正常生长发育。2、避免进食富含简单糖的食物，少喝粥或不喝粥，血糖控制平稳后可适量进食水果。3、蛋白质供应充足，保证肉、蛋、奶进食。4、避免高脂食物，少吃或不吃油炸食物。5、多吃新鲜蔬菜。6、清淡饮食，定时定量。 |  |