

# 最新糖尿病人的心得体会(精选5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 糖尿病人的心得体会篇一

面对糖尿病我深有体会，我总结出了以下几点心得：

患者应严格按照医生所开出的遗嘱严格注射胰岛素以及服药，并且应定期检测血糖，定期门诊复查。很多病友觉得在病房一天七次检测血糖很痛苦，甚至觉得对测血糖产生恐惧，觉得没有必要。我想指出这点误区，严格遵守胰岛素注射的量以及定时检测血糖对于医生下次给患者调节胰岛素的量起到了很大的作用。胰岛素的过量和少量使用，都会影响患者的血糖，所以要严格执行。

很多糖尿病患者总是会向我们抱怨，这个不能吃那个不能吃，觉得非常痛苦。在此我想纠正误区，不是不能吃，是凡事都要少吃。家里煮的饭菜一定要少油少盐，尽量是吃的清淡一点。水果的话也不是都不可以吃，想樱桃可以增加人体内胰岛素的含量，草莓可以帮助降低血糖，这些对于自身有异的水果可以适当吃点。

除了严格注射胰岛素，口服药物，还可以适当的运动。餐后一个小时以内适当的运动对于血糖的控制也是受益良多的。当然运动的话，不提倡剧烈运动，例如散步，竞走这类有氧运动都是比较好的选择。

我发现很多糖尿病患者都是郁郁寡欢愁眉苦脸的，心理学家曾指出心情愉悦对于疾病的控制与恢复是有很大的关联的。

所以建立患者多听听音乐，看看杂志，缓解紧张的情绪，放松自己。

我相信只要大家做好以上几点小建议，对于血糖的控制定会有帮助，最后祝大家早日康复！

## 糖尿病人的心得体会篇二

11月14日是联合国糖尿病日，本次活动由如皋市疾控中心联合如皋市人民医院、如城街道卫生所、如城街道城东社区在城东社区举行的讲座和义诊活动。糖尿病是全球性严重的公共卫生问题，发展迅速，对人们健康危害巨大，目前已成为导致全球人口死亡的第四大疾病。据如皋市20xx年大型社区诊断调查，我市18周岁及以上人群的糖尿病患病率高达9.04%，且呈现上升趋势，防治形势不容乐观。

活动现场，人民医院内分泌科负责糖尿病健康教育的肖红护士现场为大家讲解了的糖尿病健康教育方面的知识，尤其对糖尿病病人的饮食注意方面做了很详细的说明，语言通俗易懂，形象生动。现场还邀请了市电视台对本次活动进行了宣传报道。持续近3小时的活动吸引了100余人参与，并为参与者免费测量血压和血糖、发放相关宣传资料及提供咨询。

通过本次活动，我们希望大家保持健康的生活方式，包括合理的膳食结构、适当的体育锻炼，避免超重、肥胖和过度精神紧张，积极预防糖尿病。

## 糖尿病人的心得体会篇三

去年，由于我们对社区糖尿病管理重视程度不够，加上对其较陌生，缺乏工作经验如不了解社区糖尿病控制率低的确切原因，服务流程不科学，又没有配备临床经验丰富的医生深入社区开展健康教育活动和指导居民用药，管理工作仅仅流于形式，结果没有调动居民参与糖尿病管理的积极性，使糖

尿病建档率未能达标，控制率也较低。

今年初针对上述情况重新做出工作安排，首先是提高大家的认识：社区糖尿病管理是社区慢病管理的一项重要内容，是我们慢病管理的重点工作之一。今年工作重点要放在规范化管理上，力争有起色，上台阶，使建档率、管理率和控制率达标。通过半年来的努力，取得了一定的成绩，现将上半年度工作总结如下：

通过对上半年已建档的137名糖尿病患者管理前后情况进行对比分析后发现：在未管理前，虽然中心社区慢病管理小组定期来指导工作，由于我们服务站自身重视程度不够，不能积极配合，场地安排、人员通知和宣传动员都跟不上，造成许多患者对参加健康教育积极性不大，同时受到糖尿病防治常识缺乏，医生用药指导不明确，未开展跟踪随访，对难控制的患者未建立个体化治疗方案，健康教育处方针对性不强，未督促其及时复查血糖，以及受他人治疗糖尿病的错误观念影响等多种因素影响，这些都是导致我们社区糖尿病患者血糖管理率和控制率较低的主要原因，也是我们今后糖尿病管理中需要注意的问题。

经过半年来的规范化管理即开展糖尿病健康教育、义诊咨询、用药指导和慢病管理等综合治疗措施后，把药物治疗、饮食治疗、运动治疗、适时监测和健康教育“五架马车”有机的结合起来，使糖尿病管理率和血糖控制率都有了明显地提高，它说明了“真干见实效，会干出高效”的道理。我们上半年对137名已建立糖尿病“三色表”的患者，按照有关要求进行规范化管理，效果十分明显。在规范化管理前，其中99人虽建立“三色表”，但未进行规范化管理，血糖控制在正常范围内仅19名，控制率为19%；实行规范化管理后，137名建立糖尿病“三色表”（随访表）的患者，血糖正控制在常范围内58名，控制率为42%，两者前后对照，控制率提高为23%。

## 糖尿病人的心得体会篇四

11月14日是“联合国糖尿病日”，宣传主题是“健康饮食与糖尿病”。今日上午，县疾控中心在政府中心广场举办了糖尿病宣传活动，并免费发放了相关科普资料。

1、糖尿病是一种常见病、多发病。目前在我国有9250万名糖尿病患者和1.48亿名糖尿病前期患者，每10位成年人中就有1位糖尿病患者，是世界上糖尿病患者最多的国家。糖尿病可导致脑中风、失明、冠心病、肾衰等严重并发症，给家庭、社会带来沉重的经济负担，严重威胁到人类的身心健康。

2、在宣传中，过往人群踊跃到宣传点咨询，宣传人员耐心细致地讲解相关知识，内容包括：糖尿病的临床表现、如何预防糖尿病，糖尿病的饮食疗法等。此次宣传活动使广大群众对糖尿病相关知识有了更为全面的了解，起到了良好的宣传效果。

3、通过宣传，使群众更多的了解到糖尿病的有关知识以及糖尿病的危害。让群众认识到有效控制糖尿病的相关因素，做到预防为主，提高了广大人民群众的健康意识和健康水平，促进了居民健康生活方式的形成，此次宣传活动深受群众欢迎。

## 糖尿病人的心得体会篇五

本人男性□19xx年出生，现在身高1.83米，体重80公斤，是一位三十多年的糖尿病患者。三十多年的患病经历有教训也有经验。可喜的是后来这五年我经过学习、体验、思考、总结，自认为是摸索出了一套能有效控制糖尿病发展并使患者享有高质量生活的方法，并在我自身得了到充分验证。我觉得有义务与病友们交流交流。如能为患者提供一些帮助和借鉴，那将是我的荣幸。说起来话长，我只能分三个部分依次给大家聊了。第一部分是我的患病经历。第二部分是我对糖尿病

的认识。第三部分是我控制自身糖尿病并提高生活质量的方法。第一部分，我的患病经历。1986年再一次例行体检时发现空腹血糖 $8.5\text{mmol/l}$ 当时医生告诉我有糖尿病的可能，让我作进一步检查。当时我对糖尿病的知识一无所知，自身也没有什么症状，加上工作繁忙也就没有拿它当回事。不仅没有采取任何治疗措施，饮食上也没有加以控制。当时的体重85公斤，有点胖。到1990年的一次体检时空腹血糖 $10\text{mmol/l}$ ，餐后两小时达到 $15\text{mmol/l}$ 体重依旧在85公斤左右。这次经过糖耐量测试等一系列检查确诊糖尿病。自这次检查后，我开始按医生要求服用二甲双胍、格列齐特等降糖药物。但是我并没有控制饮食，也没有刻意运动锻炼。在自我感觉方面也开始有口渴、乏力、困倦的感觉了。1995年我到清华大学学习期间发现体重明显下降，一个多月降了8公斤。

当时我还认为是学习压力大，饮食不习惯的原因。后来发现大量脱发并伴有浑身瘙痒的症状。这才引起我高度重视。到学校医院检查时才知道我的血糖值已经是空腹 $14\text{mmol/l}$ 餐后 $18\text{mmol/l}$ 的水平了。这时我才在服药的基础上适当控制饮食了。从学校学习回到本地后我在医生的指导下开始注射胰岛素。一开始每天用12个单位，效果不佳。后来增加到20个单位才勉强控制到空腹 $8\text{mmol/l}$ ，餐后 $12\text{mmol/l}$ 的水平。在此期间我主要是饮食没能很好控制。我自幼饭量大，好吃肉，控制饮食是很难的。到20xx年前后我开始出现视物重影、模糊的现象。就在这时我接手了一个新的工作单位。再一次让我把糖尿病的事放在脑后了。这一忙就是十年。在此期间，虽然我一直坚持服药打针，但在饮食上基本是无法控制了，作息时间也是很混乱的，很少有假日休息。精神上也长期处在焦虑状态。大约是20xx年的一天我在工作时突然感到浑身无力，昏昏欲睡，就到医院去看医生。当时血糖高达 $25\text{mmol/l}$ 随时都有酮中毒的危险。当即住院，并上了胰岛素泵。这次住院医生给我做了详细检查：肾病三期、轻度白内障、微循环受损等糖尿病的并发症已经开始出现了。这次住院检查、治疗对我触动很大。从此，我才真正拿这个糖尿

病当回事。