

2023年糖尿病患者心得体会 糖尿病患者 读书心得体会(模板8篇)

工作心得可以帮助我们在工作中更好地把握机会、应对挑战，并取得更好的业绩。阅读下面的几篇工作心得，或许能给你带来一些新的思考和启示。

糖尿病患者心得体会篇一

糖尿病是一种常见的慢性疾病，给患者日常生活带来了很大的不便。然而，正是因为糖尿病，我开始关注自己的身体健康，也学会了通过阅读来改变生活方式。在阅读过程中，我深深体会到了阅读对糖尿病患者的积极影响，不仅帮助我更好地掌握疾病知识，还改善了我的心态和生活品质。

第二段：提升疾病认知

阅读帮助我了解更多关于糖尿病的知识。书籍中详细介绍了各种类型的糖尿病，病因、症状以及对应的预防和治疗方法。通过这些信息的了解，我知道了自己所处的糖尿病类型、风险和注意事项。同时，书籍还向我展示了其他糖尿病患者的日常生活经验和应对策略。这些宝贵的知识使我更加了解疾病，方便我与医生充分交流，更好地进行自我管理。

第三段：改变生活方式

阅读糖尿病方面的书籍激发了我改变生活方式的意识。我通过书中的营养知识学到了如何科学地选择食物，控制饮食中的糖分和碳水化合物。我也了解到运动是控制糖尿病的关键之一。因此，我开始有计划地进行锻炼，每天步行一小时以提高自己的运动水平。通过这些改变，我成功地降低了血糖和体重，提高了整体健康水平。

第四段：心态调整

读书不仅在生理上帮助我减轻糖尿病的负担，还在心理上给予我很大的帮助。我在书中学到了一些应对压力的方法和积极心态的养成，这对糖尿病患者来说尤为重要。糖尿病需要长期的治疗和自我管理，而这段经历需要积极的心态来面对。通过阅读，我学会了积极地对待疾病，保持良好的精神状态，和家人、朋友保持良好的交流。这些调整在长期的管理中起到了至关重要的作用。

第五段：提高生活品质

通过阅读糖尿病方面的书籍，我充实了自己的知识储备，提高了生命质量。我开始更加关注饮食的搭配，在饮食中尽量选择健康的食物。同时，我积极参与到社交活动和糖尿病患者的支持小组中。这些经验让我感到不再孤单，找到了人生的乐趣。阅读让我有更多的时间思考和反思，不仅有益于身体健康，也增加了心灵的满足感。

总结：

通过阅读，我不仅学到了很多适用于糖尿病患者的知识，还改善了我的生活方式和心态。正是通过这些改变，我成功地掌控了我的糖尿病，提高了生活质量。因此，我也建议其他糖尿病患者积极阅读相关书籍，借助阅读的力量来改变自己的生活，让我们共同迎接更好的明天。

糖尿病患者心得体会篇二

生病是我们生活中所有人都无法避免的事情，但是疾病也分大小，相对比较小问题，一般通过服药或者多加休息的方式就能够缓解，而对于一些比较棘手的疾病，那就必须去专业的医院接受针对性的治疗，这样才能够减轻痛苦，避免更大的隐患，当然还有一种疾病最折磨人，那就是慢性病。

所谓慢性病就是指那些没有传染性，短时间内不会给身体带来太大的伤害，而且整个人也感觉不到任何不适，可一旦放松警惕，它就很可能越积越重，等再次被发现的时候，就会恶化成大麻烦，其实我们遇到的很多疑难杂症都是慢性病慢慢积累形成的。其中以糖尿病最防不胜防。

糖尿病的前身是高血糖，血糖原本是血液循环中的必备成分，它在血液循环过程中，给身体各个部位提供运行所需的能量，可是一旦生活不规律，就很容易导致血糖超标，如果控制不当，就会很快恶化成糖尿病。虽然它不太会威胁生命安全，但会给身体带来很大的伤害。

有数据统计显示，截止到目前为止，我国20岁到79岁之间的糖尿病患者人数已经超过了4.5亿，而且还有奖金4亿的潜在患者。而李爷爷就是一位自身的糖尿病患者，到今年为止，已经查出糖尿病12年，但是从前年开始，就已经停止服用降糖药，而且血糖也一直都比较稳定没接下来我们就听听他的控糖秘诀。

大多数的糖尿病形成都跟不当饮食有关。李爷爷年轻的时候，一日三餐特别不规律，当时工作特别忙，所以经常不吃早餐，午餐就是工作之余随便吃点，到了晚上，通常会吃大量食物，而且喜欢吃重油重糖以及重辣类的时候，可没过多久，血糖就越来越高，但是当时并没有引起注意，所以很快就被确诊为糖尿病，从此以后，饮食习惯发生了很大的改变。

自从被确诊高血糖的第一天，李爷爷就下定决心改变饮食习惯，这十多年来，他坚持吃早餐，也会给自己留出足够的午餐时间，相反晚餐会尽量少吃，每天的食物类型非常丰富，但是烹饪手段都比较简单，很少用大量的油，而且对于精细食物也很少摄入，主食基本上以粗粮为主，还会严格控制食物摄入量，每顿饭都不会吃太饱。

因为生活节奏快，所以李爷爷在早些年，时间都花在了工作

上，平时根本没有时间运动，虽然能够明显感觉到身体素质在下降，但是依然不愿意拿出时间健身，时间一长，不仅身体素质下降，而且胰岛活性降低，胰岛素分泌不足，自然血糖快速升高，引发糖尿病。

在查出来糖尿病以后，李爷爷一年四季每天都坚持锻炼，而且会经常更换锻炼方式，有时候健走，有时候跑步，偶尔还会打打篮球，后来经过体检发现，胰岛的功能在逐渐恢复，体内胰岛素的分泌量也在增加，所以现在即使不吃药，血糖也能够得到很好的控制。

肥胖如今已经成了全民困扰，李爷爷曾经也是肥胖的一员，早年间因为生活非常不规律，所以身体上的肥肉也越来越多，175厘米的身高，他当年的体重甚至接近200斤，也正是如此，导致血糖越来越高。

这些年来，李爷爷非常注意对体重的控制，刚开始减肥的时候确实比较简单，但坚持过最痛苦的那段时间后，发现体重下降后，整个人的精力以及体力都更加充沛了，而且这些年，李爷爷的体重一直维持在135斤左右，自然血糖也不敢胡来。

糖尿病患者心得体会篇三

5年前我被确诊为糖尿病。当时我眼睛不舒服，有点痒，平常总感觉口渴，喝了水后还是渴。老伴认为我可能患糖尿病了，让我去医院检查。测完血糖，我还真被吓了一跳，当时空腹血糖15.0mmol/l，餐后两小时血糖高达19.0mmol/l，经过一段时间的吃药调养后，血糖已下来。我有许多患糖尿病的邻居，听他们说患上糖尿病的人什么也不能吃，如水果，甜食等。

我患病后，看了很多关于糖尿病方面的报刊、书籍。通过学习我了解到只要血糖没有超出正常值就什么都能吃；如果血糖已经偏高，确诊为2型糖尿病患者了，吃东西时就应有所讲究。吃水果最好选在两餐之间，我通常选在上午9点左右，下

午3点或睡前1小时。不要在饭前或饭后立即吃水果，饭后本来血糖就高再吃水果血糖就更高了，容易加重胰腺的负担。糖尿病人还应该注意吃一些糖分少的水果，不少蔬菜可作为水果来吃，如西红柿、黄瓜等，还有心里美大萝卜，它含有丰富的维生素。

糖尿病人运动是必不可少的。最好选择吃饭后1小时做运动，避免饭后发生高血糖，还能有助于血糖的稳定。要管住嘴，迈开腿。太过于小心饮食，糖尿病患者就容易身体缺乏营养，反而影响健康。我认为患了糖尿病的人，不是只知服药就万事大吉，经常学习有关糖尿病的知识，才能达到血糖平稳，健康的生活，延年益寿。

邻居有位老太太70多岁，患有糖尿病已十几年，并且还患有高血压、心脏病，老伴已去世多年，有一个儿子在外地工作，只有孙女和她生活在一起，孙女已上大学，常回家陪伴奶奶。一天在电梯里老太太对我说：“我不吃药了，爱怎么样就怎么样，反正我70多岁啦，也活不了几年了。”我听这话觉得很奇怪，刚70多岁就厌世了，很替她着急。可能因为老太太患糖尿病已多年，医生不让她多吃主食，控制饮食，不让她吃水果，按时吃药等这些让她厌烦了，想破罐子破摔，是死是活全豁出去了。我听这话后立刻对她说：“那可不行，其实患糖尿病不可怕，可怕的是并发症，如糖尿病眼病，皮肤病，血脂高引起的心肌梗塞等病。如果不按时吃药，不管住嘴，出现糖尿病并发症那就麻烦了，多花钱又受罪。”她还倔头倔脑地说：“我不能叫糖尿病害得我什么好东西都不能吃，那不是白来一世吗？”我还劝说着她但她什么也听不下去，直到后来她出现了视网膜病变，才开始后悔。她住院时医生说她血糖高血压也高，造成眼压高，可能损害了眼内小血管，从而发生视网膜病变，引发青光眼病症。她这时才开始觉悟，并且积极配合治疗，主动买了血糖仪和血压计，学习相关知识。

希望通过这件事也可以引起广大糖友们的注意，不要等到并

发了疾病才后悔。要积极治疗，认真管理血糖，尽量把并发症扼杀在摇篮中。

糖尿病患者心得体会篇四

糖尿病已经成为现代社会一个普遍的慢性疾病，患者需要长期进行药物治疗和健康管理。作为一名糖尿病患者，我深刻地意识到读书对于糖尿病患者的心理和身体健康有着积极的影响。在阅读的过程中，我不仅得到了知识的扩充，还收获了更加积极的生活态度和调整了健康管理的方式。以下是我作为一名糖尿病患者读书的体会和心得。

首先，读书不仅丰富了我的知识，还提高了我对糖尿病的认识。通过阅读相关的医学书籍和糖尿病患者的生活经验分享，我了解到糖尿病的原因、症状和治疗方法。我知道了自己所患的类型和糖尿病的不同阶段需要采取的不同的管理方法。通过深入的阅读，我学到了更多关于糖尿病的知识，这使我能够更好地理解和掌握糖尿病的治疗方法，从而有效地管理自己的疾病。

其次，读书为我提供了心理上的慰藉和支持。糖尿病的治疗需要长时间的坚持和自律，这对患者来说是一种心理上的负担。通过阅读自传类图书和心理学书籍，我发现了与我有相似经历的人以及他们面对困境时的积极态度。这些故事和经验让我明白，无论遭遇多大的困难，只要保持积极的心态，坚持努力，就能够战胜一切。这种积极的心态让我不再感到孤单和无助，我相信自己能够更好地应对糖尿病带来的挑战。

第三，读书培养了我更加健康的生活方式。在书籍中，我了解到了饮食对糖尿病管理的重要性。通过阅读食谱和营养学方面的书籍，我学会了选择低糖、低油脂的食物，合理搭配碳水化合物、脂肪和蛋白质的摄入量。此外，我还了解到了糖尿病患者应该进行适度的运动。我开始尝试参与有氧运动，如散步、游泳和瑜伽等，这些运动不仅可以控制血糖水平，

还可以促进身体健康。读书的过程中，我逐渐形成了健康的生活习惯，这对于我管理糖尿病至关重要。

第四，读书给了我重新审视生活的机会。作为一名糖尿病患者，我经常陷入对疾病的焦虑和困扰中。然而，通过阅读一些哲学和自我认知的书籍，我开始思考自己的生活意义和目标。我明白了生活中不仅仅只有疾病，还有很多美好的事物值得我去珍惜。阅读使我感到自己的生活更有价值，我要更加积极地生活，关注自己的兴趣爱好，与家人和朋友共度时光，这些都成为我战胜疾病的动力。

最后，读书成为我与他人交流的纽带。通过读书，我结识了很多与我有相似糖尿病经历的朋友。我们经常相互分享自己的心得和体会，互相支持和鼓励。在书籍俱乐部中，我也开始参加讨论会，与其他读者一起分享我所读过的书籍，交流并且获得不同的观点。这种交流和交流让我感到自己不再孤单，而是在一个大家庭中。

总而言之，作为一名糖尿病患者，通过读书，我不仅学到了如何管理自己的疾病，还收获了积极的生活态度和更加健康的生活方式。读书不仅帮助我解决了心理和情感上的困扰，还改变了我看待生活的方式。我相信，通过不断学习和读书，我能够更好地应对糖尿病，过上更加健康、充实和积极的生活。

糖尿病患者心得体会篇五

糖尿病是一种常见但严重的慢性疾病，对患者的生活产生了巨大影响。然而，即使面临挑战，糖尿病患者仍然可以通过阅读来增加知识、提高自我管理能力和从中体验到积极的心灵成长。本文将探讨糖尿病患者读书的心得体会，希望能为其他糖尿病患者提供一些启示和鼓舞。

第二段：开阔眼界，拓宽知识领域

阅读是一个开阔眼界的过程，可以让人接触到各种各样的知识和观点。糖尿病患者可以通过阅读相关的医学书籍、研究报告和自我管理指南，了解更多关于糖尿病的知识，包括预防、管理和治疗方面的最新进展。同时，患者还可以通过读取其他类型的书籍，如自我励志、心理学和营养学等，了解如何应对糖尿病带来的挑战，包括管理情绪、保持健康的生活方式和合理膳食安排等。通过阅读，糖尿病患者不仅可以拓宽自己的知识领域，还可以获得更多的实用技能。

第三段：增强自我管理能力

阅读不仅仅能增加知识，还能提高糖尿病患者的自我管理能力和。通过阅读相关的书籍和文章，糖尿病患者可以学习到更多的自我管理技巧和策略，并将其应用于日常生活中。例如，一些书籍可能会提供关于如何监测血糖、注射胰岛素以及控制饮食和锻炼的实用建议。通过学习这些技能，患者能够更好地管理自己的血糖水平，减少并发症的风险，并提高生活质量。

第四段：心灵成长，积极面对挑战

糖尿病的诊断对患者来说可能是一个沉重的打击，容易导致情绪低落和自我怀疑。然而，通过阅读一些鼓舞人心的故事、心灵成长的书籍，糖尿病患者可以积极面对挑战，重塑自己的心态。这些书籍可能会讲述其他人如何克服困难、战胜疾病，以及如何找到快乐和幸福。通过阅读这些故事，糖尿病患者可以更好地理解自己的处境，并找到积极的生活信念，从而保持乐观积极的心态。

第五段：结语

阅读对糖尿病患者来说是一种宝贵的资源，它不仅可以帮助患者增加知识、提高自我管理能力和，还可以促进心灵的成长。通过阅读相关的书籍和文章，糖尿病患者可以更好地应对疾

病带来的挑战，并找到快乐和幸福。因此，建议糖尿病患者日常生活中多花一些时间阅读，从中寻找到力量和启示，为自己和他人树立一个榜样。

糖尿病患者心得体会篇六

糖尿病主要分两种，一种基本是孩子，另一种基本上是成年人。糖尿病它指的是葡萄糖，当你胡吃海塞之后，把所有工作都留给肠胃，肠胃翻江倒海，食物中的淀粉，脂肪等营养物质，通过层层筛选，其中一部分变身进入血液就是血糖。血糖进入细胞需要一个动力，那就是胰岛素，血糖进入细胞就转换成人体所需的能量。

如果血糖太多，剩余血糖就会跑到肝脏或者肌肉里去，这就是肝糖原和肌糖原。如果这里也住不下就形成了脂肪储存。这就是俗称的肥膘。糖就是人体的汽油，没有它玩不转。当你吃喝过剩，肠胃吸收太多，血糖扎堆，胰岛素就只能罢工，他应付不来就是胰岛素抵抗，引发抵抗的原因有遗传因素有环境因素。血糖进不了细胞，血糖值就会飙升。这事只能排出更多的胰岛素去救援。所以糖尿病前期会有胰岛素分泌过多的症状。

糖尿病不可怕，可怕的是盟友，就是糖尿病并发症。视网膜病变，糖尿病肾病，胰岛素刚开始抵抗的时候会有更多胰岛素来帮忙，后来细胞撑坏了，过高的血糖，代谢产物，毒害眼底，肾脏的毛细血管，细胞，后来视力模糊，肾不行。糖尿病足，发生在胰岛素罢工之后，当你走在街上，突然踩了图钉，你却不疼，说明神经被高血糖毒害病变，神经末梢坏死，脑袋不反应了。接着细菌组团围住伤口，免疫系统扛不住，周边血管补给跟不上，细菌就会感染。心血管病变，细胞没糖吃，人就没能量，肥膘就开始工作，代谢出现问题，高血糖，血脂异常，血管内部损伤。多余脂肪，炎性细胞，堆积到血管管壁，就会堵塞血管。

如何对抗糖尿病呢？管住嘴。让胰岛素好好干活，专业药物控制。注射胰岛素。所以有个好身体是多么重要，管住嘴迈开腿是真滴。

糖尿病患者心得体会篇七

糖尿病是一种常见的慢性病，患者需要长期治疗和管理。治疗糖尿病的过程中，患者需要克服许多困难，如控制饮食、进行适当的运动、定期检测血糖水平等。本文将详细介绍糖尿病患者治疗的心得体会，希望对有需要的患者带来帮助。

第一段：控制饮食是治疗糖尿病的基础

糖尿病患者必须控制自己的饮食，尽量避免高糖食物和高脂肪食物。在饮食方面，我总结了以下几点经验：首先，要保证早餐的营养和充足，避免暴饮暴食；其次，在正餐中要控制饮食量和热量摄入，多吃蔬菜和水果，适量摄入优质蛋白质和低糖碳水化合物；最后，避免过度节食或长时间跳餐，否则会导致低血糖危机。

第二段：适当的运动有助于控制糖尿病

适当的运动可以帮助糖尿病患者降低血糖水平和血压，增强体质和免疫力。但是，糖尿病患者在运动时必须注意控制运动强度和时间，避免过度运动导致低血糖。在我的治疗过程中，我选择了散步和瑜伽作为日常运动方式，着重于平缓的强度和逐渐的增加时间和频率。对于糖尿病患者，适量运动的价值在于可以抑制胰岛素的分泌，控制血糖的升降，减小类型二糖尿病的发生率，从而有效地控制病情的进展。

第三段：减轻压力有益于病情的控制

心理压力是糖尿病患者容易遇到的问题，应该注意控制。长

期的紧张、焦虑和失落对糖尿病患者的影响非常大，会损害人体的免疫系统，加重病情。控制心理压力，可以采取多种方法，如平时学习音乐，看书，耐心培养和实践自己的兴趣爱好，运用有益于调节心率的治疗方法，建立情感平衡，重视睡眠质量，避免熬夜和过度劳累。

第四段：合理的用药可以加快病情的稳定

糖尿病的治疗还需要合理用药，包括口服药和注射用药两种。在用药方面，需要遵循医生的建议，严格按照医嘱服药。如果需要自己调整用药，应该谨慎，注意观察血糖变化。合理的用药可以加快病情的稳定，使糖尿病患者恢复一定的健康状况。

第五段：定期检查和随访是糖尿病患者管理的必需

糖尿病需要长期治疗和管理，患者必须定期检查和随访。检查包括血糖、血脂、肝肾功能、视力、足部等方面，随访包括对血糖、饮食、用药等方面的讨论和指导。作为糖尿病患者，需要维持一个良好的日常生活规律，如早睡早起，不过度喝酒和吸烟，避免疲劳和情绪不佳等。只有全面、规律的治疗和管理，才能确保糖尿病患者恢复到健康状态。

结论：

糖尿病需要长期治疗和全面管理，包括控制饮食，适当运动，减轻压力，合理用药以及定期检查和随访。这些治疗方法缺一不可，需要不断总结体会，不断调整，才能使疾病真正稳定和好转。如果你是糖尿病患者，则需要细心地对待自己，珍惜生命的财富。

糖尿病患者心得体会篇八

一提起“糖尿病”呀，我就想起了两年前的一场虚惊。

那时候我上二年级，有段时间，总感觉身体疲倦，胖嘟嘟的身体很快就瘦了下去，整个人看起来没精打采的。恰好妈妈在电视上看到了一个关于《儿童糖尿病》的介绍，就开始给我“对号入座”了。什么多尿、多水、多食、消瘦，经过她的一番联想和渲染，好像这些症状全都出现在我的身上了。开始，大家很不以为然，“这么小的孩子怎么会得糖尿病，真是胡闹！”可是，看到妈妈整天提心吊胆、疑神疑鬼的样子，姥姥也坐不住了，赶紧带我去医院检查。内科、儿保科、内分泌科统统过了一遍，居然各项指标都属正常，哪里有什么糖尿病？！

“越查不出病因就越可怕！”妈妈反而更加紧张了，于是辗转去看中医。经过望、闻、问、切，老中医最后得出了结论：“这个孩子太缺乏运动，而且饮食过量，脾胃严重失调。”啊？居然会是“吃多了”惹的祸！后来，老中医只是开了一些简单的汤药，并告诉妈妈“要养成良好的生活习惯，并让孩子多活动、多锻炼，身体自然就会强壮起来的。”

从此，妈妈不但把吃晚饭的时间从八点半左右提前到了七点，而且晚上也不再给我吃油腻荤腥的食物，直接改成了稀饭、馒头、蔬菜这些清淡的饭菜。吃饭时还注意让我适可而止，不能太饱。我们每天还增加了散步、活动的时间，果然，我的身体渐渐又恢复了正常。

经过那一次“糖尿病事件”，我深刻地体会到要想拥有健康的身体，平时不但要多运动，而且还要养成科学、合理的饮食习惯和生活习惯，因为好身体是保养出来的。