

## 糖尿病的风险因素

糖尿病的风险因素是什么?

我怎么知道我是否患有糖尿病?

何时检测糖尿病?

吸烟与糖尿病有什么联系?

参考

### 糖尿病的风险因素是什么?

糖尿病有很多风险因素。需要检讨的是您的生活方式和您可能拥有的潜在症状。

#### 一型糖尿病的风险因素<sup>1,2</sup>

<b>家史</b>	如果父母或兄弟姐妹患有一型糖尿病，您的风险将会增加。
<b>胰腺感染或疾病</b>	某些病毒感染（例如，肝炎B）和胰脏（例如，有害的免疫系统细胞[自身抗体]的存在）可引起炎症和减少胰腺产生胰岛素的能力的疾病。

#### 二型糖尿病的风险因素<sup>1,2</sup>

<b>肥胖或超重</b>	体内多余的脂肪（腹部脂肪，外周脂肪和内脏脂肪）会使您的细胞变得对胰岛素有抗拒。
<b>胰岛素抵抗</b>	您的身体细胞开始变得对胰岛素抗拒，而使得您的胰腺需加倍努力工作以生产足够的胰岛素来满足身体的需要。
<b>高血压</b>	> 140/90 mmHg的血压与糖尿病风险增加有关。
<b>高胆固醇</b>	低水平或高密度脂蛋白（良好）胆固醇和高水平的低密度脂蛋白（坏）胆固醇与糖尿病风险增加有关。
<b>肢体不活跃</b>	久坐不动的生活方式和肢体不活跃会增加您对二型糖尿病的风险。一般来说，身体活动有助于控制体重，将葡萄糖用作能量，使您的细胞对胰岛素更敏感。
<b>家史</b>	如果父母或兄弟姐妹患有二型糖尿病，您的风险将会增加。
<b>多囊卵巢综合征</b>	患有多囊卵巢综合征的妇女 - 这是一种以不规则月经期和过量生长毛发为特征的常见病症，您的风险将会增加。
<b>年龄</b>	随着年龄的增长（> 45岁），您的风险将会增加。

#### 妊娠糖尿病的风险因素<sup>1,2</sup>

<b>年龄</b>	25岁以上的孕妇患糖尿病的风险增加。
<b>肥胖或超重</b>	如果您在怀孕前肥胖或超重，您的风险将会增加。
<b>家庭或个人的历史</b>	如果父母或兄弟姐妹患有一型或二型糖尿病，或者您以前怀孕期间患有妊娠糖尿病，您的风险将会增加。

您可以通过健康的生活方式降低患上糖尿病的机会。这将意味着改变 **饮食习惯**，**减轻体重**，定期进行肢体活动/**运动** 和 **戒烟**。



### 我怎么知道我是否患有糖尿病?

大多数糖尿病的症状是由于您血液中的糖份含量高。一型和二型糖尿病有一些相同和不一样的常见症状。<sup>3</sup>



#### 一型和二型糖尿病的常见症状:

- 疲劳
- 饥饿和渴望 感增加
- 尿频
- 口干
- 皮肤瘙痒
- 模糊的视野



#### 一型糖尿病的其他症状:

- 不明原因减肥
- 恶心和呕吐



#### 二型糖尿病的其他症状:

- 手指和脚趾之间，乳房下方，性器官内或周围的酵母菌感染
- 疼痛或伤口愈合 速度缓慢
- 腿或脚疼痛或麻木



除了一型和二型糖尿病，一些孕妇可能会在怀孕期间患上妊娠糖尿病。<sup>4</sup> 妊娠糖尿病通常是短期和无症状的，但您可能分享类似于上述一型和二型糖尿病的症状。

### 何时检测糖尿病?

如果您有任何糖尿病症状，请立即与您的医生 进行糖尿病测试。如果您的测试结果为阴性，您的医生可能建议每3年进行一次测试。<sup>5</sup> 如果 您的测试结果是肯定的，您的医生应该提议您进行糖尿病护理和治疗。



### 吸烟与糖尿病有什么联系?

吸烟者和二手吸烟者比起不吸烟者更有可能（30-40%）引发二型糖尿病。<sup>6</sup> 他们往往有 控制糖尿病状况和调整胰岛素剂量的问题。如果您还有糖尿病的同时还保留吸烟的坏习惯，您比起那些不吸烟的糖尿病患者更有可能有严重的并发症。 **戒烟** 对您有益无害。



### 参考

1. WebMD. What increases my risk for diabetes? Available at <http://www.webmd.com/diabetes/guide/risk-factors-for-diabetes>. Accessed 19 September, 2019.
2. Mayo Clinic. Diabetes-risk factors. Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/basics/risk-factors/con-20033091>. Accessed 19 September, 2019.
3. WebMD. Early symptoms of diabetes. Available at <http://www.webmd.com/diabetes/guide/understanding-diabetes-symptoms>. Accessed 19 September, 2019.
4. WebMD. What is gestational diabetes. Available at <http://www.webmd.com/diabetes/gestational-diabetes-guide/gestational-diabetes>. Accessed 19 September, 2019.
5. WebMD. Type 2 diabetes screening. Available at <http://www.webmd.com/diabetes/type-2-diabetes-guide/type-2-diabetes-screening>. Accessed 19 September, 2019.
6. Centers for Disease Control and Prevention. Smoking and diabetes. Available at <http://www.cdc.gov/tobacco/cam-paign/tips/diseases/diabetes.html>. Accessed 19 September, 2019.