



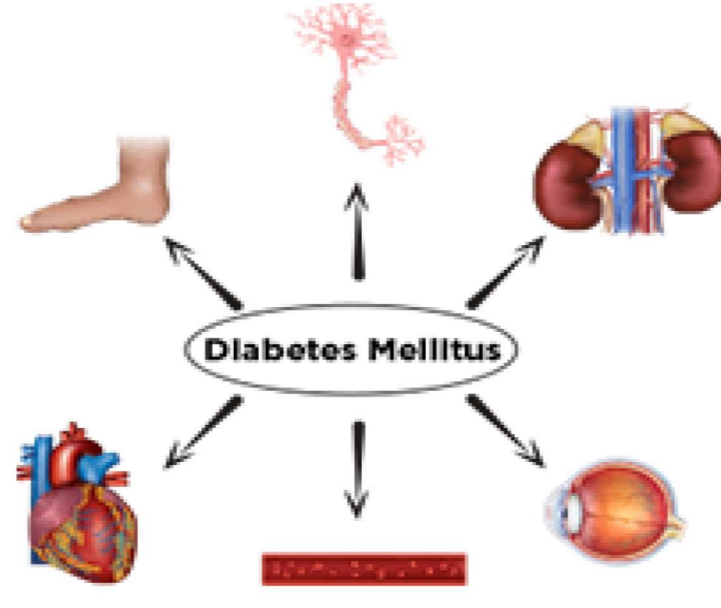
管理糖尿病

为什么血糖的控制如此重要?

- 改变生活方式
- 药物
- 如何在家中测量血糖?
- 我应该注意什么治疗目标?
- 预防并发症
- 参考

为什么血糖的控制如此重要?

控制血糖是非常重要的。患有糖尿病的人比一个正常人患上心血管疾病（例如心脏病发作和中风）的几率多五倍。糖尿病也可导致丧失视力，肾衰竭，神经损伤和下肢截肢。¹



改变生活方式

如果您有患上二型糖尿病的风险，或者如果您被诊断患有二型糖尿病，您可以采取的第一步是进行饮食和生活方式的改变。¹ 专注于：

饮食

- 摄取更多膳食纤维，减少饱和脂肪的摄取。这可以防止二型糖尿病，但如果您已经患有二型糖尿病，这可以帮助管理。¹
- 摄取较低血糖生成指数 (GI) 的食物（例如糙米，巴斯德米饭，麦片，全麦面包），减少摄取高GI食物（例如糯米，白米，玉米片，白面包），以降低饭后的血糖。²
- [点击这里](#)了解更多有关饮食的讯息。

肢体活动

- 每周运动至少5次。^{*2}
- 您也可以透过日常生活中的一些小事来保持活跃，例如，走楼梯而不乘搭电梯，和做家务。²这是预防或管理二型糖尿病的关键部分。¹

*每周至少150分钟的中等强度运动，如骑自行车；或每周90分钟的激烈活动，如慢跑，游泳

体重

- 如果您体重超重，请务必**减重**：如果您患有糖尿病或有患上糖尿病风险，您需于半年内减掉原有体重的5-10%。^{1,3}
- 亚洲人的标准：^{1,3}
 - BMI为 18.5 ke <23 kg/m²
 - 腰围<90厘米（男） / <80厘米（女）
- 如果您的BMI> 27kg / m²，您患上妊娠糖尿病（怀孕期间血糖水平升高）的风险会增加
- 怀孕期间推荐的体重增加是：²
 - 如果您在怀孕前BMI <18.5kg / m²，则为12.5-18.0kg
 - 如果您在怀孕前BMI为18.5-24.9kg / m²，则为11.5-16.0kg
 - 如果您在怀孕前BMI为25.0-29.9kg / m²，则为7.0-11.5kg

如果您患有二型糖尿病，健康饮食，定期运动和减轻体重（如果您超重），可能将帮助您血糖保持在健康水平，并无需使用其他治疗方法。¹

如果您有一型糖尿病，除了胰岛素治疗之外，定期的肢体活动也非常重要，因为它会降低血糖水平。然而，在开始新活动之前，请咨询您的医生，因为您的胰岛素治疗或饮食可能需要调整。养成摄取高纤维，水果和蔬菜的饮食习惯，和降低脂肪，盐和糖份的摄入量。注意什么时候吃什么和摄取足够的葡萄糖量是很重要的。务必跟您的医疗保健专业人士讨论饮食计划。⁴

药物

如果您有一型糖尿病，您必须使用胰岛素。若您患有二型糖尿病，而您的葡萄糖水平尽管在改变生活方式后仍然很高，您的医生可能会开药给您。⁵

胰岛素

胰岛素是胰腺分泌的一种激素。一型糖尿病患者需要外部胰岛素源，因为他们的身体不能制成胰岛素。⁵一些二型糖尿病或妊娠糖尿病（怀孕期间高血糖）的患者也可能需要注射胰岛素。⁶为了让胰岛素进入您的血液，它必须通过注射法（使用针头和注射器或胰岛素笔），⁶因为口服胰岛素是没有效的。它会在你的胃里被分解。胰岛素也可以通过泵输送。⁴

不同类型的胰岛素的药效，作用高峰时间（胰岛素处于最大程度以降低血糖的时间）以及作用持续时间都会有所不同。您的医生将根据您的健康和生活方式来协助您做正确的选择。⁵

二型糖尿病患者的选择

以下药物可以单独给予或配合给予，因为它们以不同的方式起作用以降低血糖。⁵例如，磺酰脲有时会配合二甲双胍以改善葡萄糖控制。²它们有时会引引起副作用（对于二甲双胍和二肽基肽酶-4抑制剂等药物而言，这些副作用较为轻微）。^{1,7}因此，严格按照处方说明书进行处理，并在发现任何异常时告知您的医生。这些药物配膳食计划和运动时最见效。⁵

二甲双胍通常是用于治疗二型糖尿病的第一种药物。¹它减少肝脏产生的葡萄糖量，及使肌肉组织对胰岛素更敏感。^{2,8}它通常不会引起低血糖（异常低血糖），因为它不会刺激胰岛素的产生。常见的副作用是恶心和腹泻，但是当与食物一起服用时，这些副作用将得到改善。²如果超重，您可能会被建议服用二甲双胍，因为它帮助稳定体重或帮助轻度减重。^{1,2}

磺酰脲通过刺激胰腺来增加身体的胰岛素分泌。⁵它们通常在饭前30分钟服用。体重增加和低血糖是副作用之一。²低血糖症状包括颤抖，苍白，出汗和视力模糊。然而，与磺酰脲相关的低血糖是不常见的，因为可以通过定期进食，不错过进食和不饮用过多酒精来预防。如果您遇到低血糖症，请喝点含糖的饮料或食用糖果，然后食用含淀粉类小吃如面包。⁷

二肽基肽酶-4 (DPP-4) 抑制剂可防止糖肽-1 (GLP-1) 的分解。胰高血糖素样肽-1是增加葡萄糖依赖性促胰岛素分泌的天然激素。¹如果葡萄糖水平正常，胰岛素分泌不被刺激，因此DPP-4抑制剂不会引起低血糖。^{1,2}

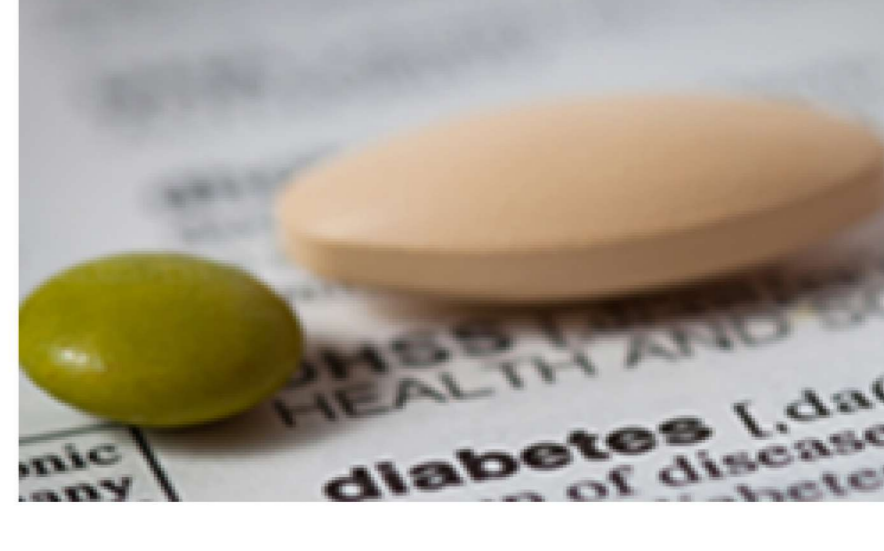
胰高血糖素样肽-1受体激动剂必须使用注射法，其模拟天然的GLP-1激素。它与减重是息息相关。主要副作用是恶心呕吐。^{1,2}

格列奈类(Meglitinides)也能刺激身体的胰岛素分泌，但其效果并不能持续长时间。¹它们需在饭前服用，主要是为了控制饭后发生的高血糖。^{1,2}它也可能导致低血糖。⁵

A-葡萄糖苷酶抑制剂通过阻止碳水化合物的分解来减缓餐后血糖水平上升。⁵它应该与主餐一起服用。常见的副作用是腹胀，腹部不适，腹泻和肠胃气胀。²

噻唑烷二酮能使身体细胞对胰岛素的敏感性提高，并减少肝葡萄糖释放量。^{1,5}它可能会导致体重增加，骨折和水肿。如果您患有心力衰竭，请避免服用此药物。^{1,2}

钠 - 葡萄糖共转运蛋白2 (SGLT-2) 抑制剂阻断肾小管对葡萄糖的重吸收。未被重吸收的葡萄糖会通过尿液中排出体外。由于尿液中葡萄糖水平升高，生殖器和泌尿道感染是潜在的副作用。^{2,5}



如何在家中测量血糖?

市面上有各种不同的测试可以用来监测您的糖尿病。血糖监测是一种您能自行进行测试。血糖监测可以帮助您：⁹

- 做生活方式和治疗决定；和
- 监测异常低或高葡萄糖水平（低血糖或高血糖）。

步骤:⁹⁻¹⁰

1. 用肥皂和温水洗手。擦干
2. 将测试条插入血糖仪
3. 用穿刺装置将手指的一侧刺伤，以采集一滴血液。（把您的手往下握会让血液更容易流出）
4. 握住测试条的边缘，使其接触到血清。
5. 测试结果将在几秒钟后出现在屏幕上。
6. 记录您的测试结果，并在您下次看医生时将其显示于他。

*参考血糖仪的用户手册以了解其具体步骤，因为并非所有血糖仪是相同的。



关于穿刺装置的更多信息

它包含刺穿皮肤的细针（刺血针），以采集用于测试的一滴血。您可以根据您的皮肤厚度来调整它的穿刺深度。不要使用刺血针多于一次，因为重复使用会使其针变钝而照成穿刺时过于疼痛。⁸



一些（不是全部）糖尿病患者会在家里测量血糖。您可以从中受益，若您：¹⁰

- 使用胰岛素
- 怀孕中
- 发现很难控制血糖水平
- 有过低血糖的体验
- 有过因高血糖而测试到酮体的体验

与您的医生讨论您应该在家测试血糖的频率，以及如何使用当下的数值来调整食物的摄入量，运动或药物。以下表格可用作适合进行测试的时间指南：²

治疗方式	早餐		午餐		晚餐	
	之前	之后	之前	之后	之前	睡觉之前 / 之后
仅饮食	√	√		√		√
口服抗糖尿病药物	√	√		√		√
胰岛素	√	√	√	√	√	√

记录血糖的提示

如果您需要定期测试血糖水平，血糖监测日记会使一个很好的帮手。¹¹记录日期，时间，检测结果，服用药物和其剂量。⁹记录：¹¹

- 运动，疾病或压力时期，因为这些都可能影响血糖水平
- 若您就寝用餐时间或错过的一餐
- 使您血糖控制困难的一餐
- 换班性质的工作或不规律的睡眠时间

我应该注意什么治疗目标?

您的目标取决于：¹⁰

- 患上糖尿病的时间跨度
- 年龄和预期寿命
- 现有的合并症
- 是否有心血管或微血管（最小的血管）并发症
- 低血糖风险（异常低血糖）

血糖目标应该是个个性化的。您的医生会建议您应该注意什么目标。以下范围仅为指导。⁸

如果您有二型糖尿病，目标的血糖水平²

4.4 – 7.0 mmol/L	空腹血糖
4.4 – 8.5 mmol/L	饭后90分钟

如果您是一型糖尿病的成年人，目标的血糖水平⁸

5.0 – 7.0 mmol/L	醒来时
4.0 – 7.0 mmol/L	于饭前的任何时间
5.0 – 9.0 mmol/L	饭后90分钟

如果您患有糖尿病，您的医生也应检查您的长期血糖控制。HbA1c测试是最常用的方法。⁸其良好的指示可以提供过去2-3个月的血糖控制，通常每3-6个月进行一次，具体取决于您的血糖是否达标。^{2,8}

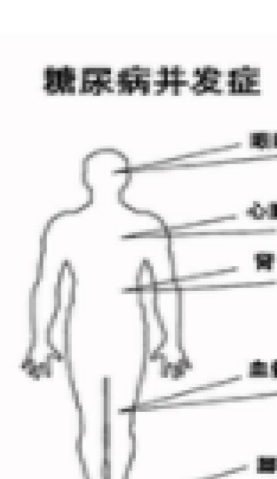
HbA1c目标	针对个人
6.0 – 6.5%	<ul style="list-style-type: none"> • 新诊断的糖尿病患者 • 年龄较小的 • 比较健康的（无心血管疾病并发症） • 低血糖风险低的
6.6 – 7.0%	<ul style="list-style-type: none"> • 所有其他患者
7.1 – 8.0%	<ul style="list-style-type: none"> • 有其他病症的（冠心病，心力衰竭，肾衰竭，肝功能障碍） • 预期寿命短的 • 容易得低血糖的

预防并发症

如果血糖水平不断升高，眼睛的微小血管可能会受损，从而导致糖尿病性视网膜病变，严重的则会导致失明。如果早期发现糖尿病性视网膜病变，失明是可以预防的。因此，如果您患有糖尿病，至少每年检测一次视网膜病变是非常重要的。^{2,12}欲了解更多有关糖尿病性视网膜病变，请[点击这里](#)。

糖尿病也可导致一种称为糖尿病神经损伤。一个常见的并发症是足部问题，如高和溃疡，没有得到正确处理足部溃疡可能最终导致组织死亡并需要截肢。这其实可以通过早期检测和预防来预防。因此，拥有良好的足部护理是非常重要的，并且要时时警惕糖尿病性神经病变的体征和症状。与您的医生每年至少进行一次全面的足部检查。^{2,13}[点击这里](#)阅读更多关于糖尿病性神经病变的详情。

糖尿病并发症



参考

1. NHS choices. Type 2 diabetes. Available at <http://www.nhs.uk/conditions/diabetes-type2/pages/introduction.aspx?url=pages/what-is-it.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
2. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of type 2 diabetes mellitus (5th Edition); 2015.
3. Ministry of Health Malaysia. 4th Edition of clinical practice: Guidelines of diabetes mellitus (2011).
4. NHS choices. Type 1 diabetes. Available at <http://www.nhs.uk/conditions/diabetes-type1/pages/introduction.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
5. American Diabetes Association. Medication. Available at <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/medication/>. Accessed 19 September, 2019.
6. Mayo Clinic. Diabetes. Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/basics/definition/con-20033091>. Accessed 19 September, 2019.
7. Patient. Treatments for type 2 diabetes. Available at <http://patient.info/health/treatments-for-type-2-diabetes>. Accessed 19 September, 2019.
8. Diabetes UK. Monitoring your diabetes: Testing. Available at <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/monitoring/testing/>. Accessed 19 September, 2019.
9. Mayo Clinic. Slide show: Blood sugar testing. Available at http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/multimedia/diabetes-sugar/sls-20076114?_=1. Accessed 19 September, 2019.
10. American Diabetes Association. Checking your blood glucose. Available at <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/checking-your-blood-glucose.html>. Accessed 19 September, 2019.
11. Diabetes.co.uk. Blood glucose diaries. Available at <http://www.diabetes.co.uk/blood-glucose/blood-glucose-monitoring-diaries.html>. Accessed 19 September, 2019.
12. NHS choices. Diabetic retinopathy. Available at <http://www.nhs.uk/conditions/diabetic-retinopathy/pages/introduction.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
13. Mayo Clinic. Diabetic neuropathy. Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/basics/definition/con-20033336>. Accessed 19 September, 2019.