

了解糖尿病

患病率和一般影响

糖尿病的定义和类型

一型和二型糖尿病的检测有什么？

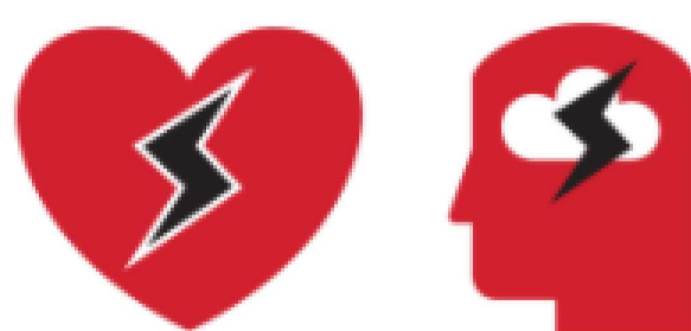
参考

患病率和一般影响



随着时间的流逝，糖尿病不受控制会对身体有害，特别是对神经 和血管的损害。¹

糖尿病，高血压和高血脂都有一个共同之处。它们是可以增加您 患上心血管疾病（例如胸痛，心脏病发作，中风）的机率。³



糖尿病的定义和类型

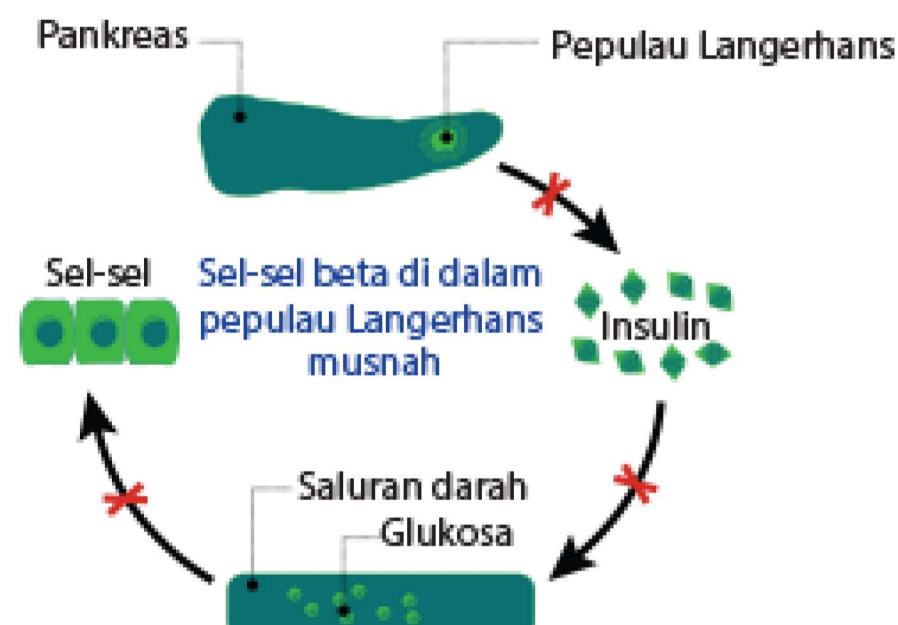
糖尿病是一种长期疾病基于您的身体无法分泌足够的胰岛素， 或不能正常使用所分泌的胰岛素。 胰岛素是一种能把血糖带 入细胞从而降低血糖水平的激素。^{1,4}



糖尿病类型：

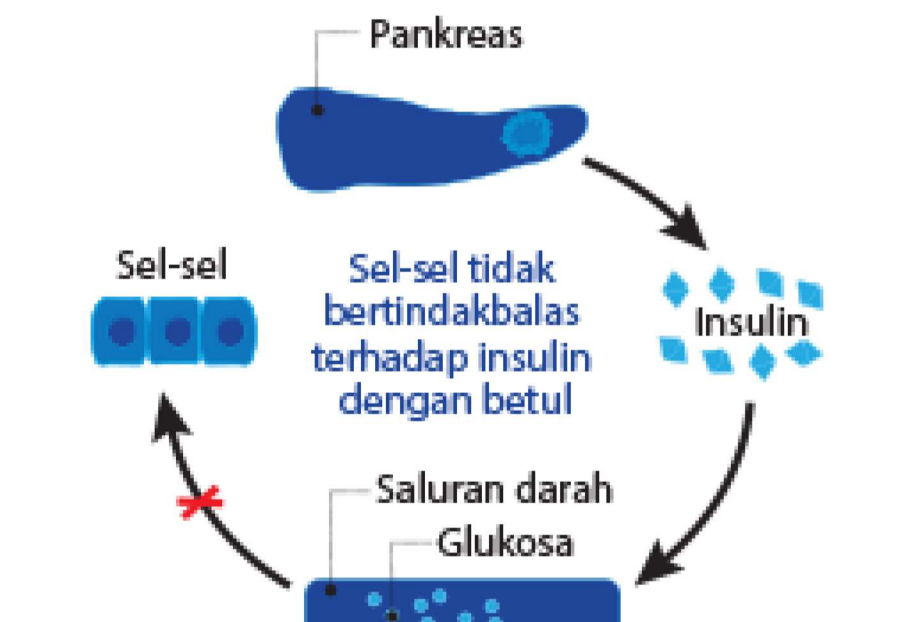
• 1型糖尿病

- 身体（胰腺）无法分泌胰岛素，您必须在您的余生内注射胰岛素。您还需要确保**健康饮食**，定期做**运动**，并定期测试您的血糖。⁵
- 发病通常在40岁以前，特别是在青春期。⁵
- 不可预防。¹



• 2型糖尿病

- 身体的细胞不能有效地对胰岛素产生反应，身体也无法 分泌足够的胰岛素来克服这种阻力。⁴
- 比起一型糖尿病，二型更常见。全球90 % 的糖尿病患者 都是二型糖尿病。¹
- 超重/肥胖和肢体不活跃是主要的其患病风险因素。¹
- 患有糖尿病前期（血糖水平高于正常范围，但不足以诊断患有糖尿病）会提高得糖尿病的风险。如果您有糖尿 病前期，生活方式的改变可能会把血糖水平正常化。⁴
- 尽管已经改变生活的方式，有些病患可能最终还是需要药物控制。⁵



• 妊娠期糖尿病

- 怀孕期间血糖水平升高。¹
- 通常在妊娠中期发生（第14-26周）。⁵
- 血糖通常在分娩后恢复正常。⁵
- 增高妊娠和分娩期间并发症的风险，也提高在生命后期患上 二型糖尿病的风险。¹



一型和二型糖尿病的检测有什么？

如果您有糖尿病症状，例如疲劳，极度口渴，尿频，过度饥饿，体重下降，伤口愈合变慢和视力模糊，您必须进行糖尿病检测。^{4,5}



即使没有症状， 您也应该进行测试，尤其如果您是超重或肥胖，并带有风险因素，如拥有第一近亲（父亲，母亲，姐妹或兄弟）患有糖尿病，心血管疾病史，**高血压**，曾患有妊娠期糖尿病，服用某些药物或肢体不活动。⁶

如果以上所有内容都不附于您，您仍然应该每年进行一次糖尿病检测，尤其是您的年纪已达30岁以上。⁶

HbA_{1c} 是一种血液测试，它将反映您3个月前的平均血糖水平。这血液测试会在 某些情况下显得不甚准确或不适合用于诊断，如怀孕，年龄低于18岁，服用铁剂或具有异常形式的血红蛋白的情况下。 请向您的医生咨询详情。^{4,6}



口服葡萄糖耐量试验 (OGTT) 的需求是您必须禁食一个晚上。 在测定您的空腹血糖水平后，您会被要求喝下含糖的饮料。您的血糖水平将在随后的2小时内再次被测量。⁴



除了HbA_{1c}或OGTT之外，您的医生也可能进行**随机血糖测试**（随机抽取血液样本）和/或进行**空腹血糖测试**（隔夜禁食后抽血样），以帮助诊断糖尿病或糖尿病前期。^{4,6}

如果您的医生怀疑您患有一型糖尿病，您的尿液将被测试酮体的存在。酮体是血液中的一种化学物质被合成基于胰岛素不足，而肌肉和脂肪组织被消耗为能量。⁴

参考

- World Health Organization. Diabetes. Available at <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>. Accessed 19 September, 2019.
- Institute for Public Health (IPH) 2015. National Health and Morbidity Survey 2015 (NHMS 2015). Vol. II: Non-communicable diseases, risk factors & other health problems; 2015.
- British Heart Foundation. Cardiovascular disease. Available at <https://www.bhf.org.uk/heart-health/conditions/cardiovascular-disease>. Accessed 19 September, 2019.
- Mayo Clinic. Diabetes. Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/basics/definition/con-20033091>. Accessed 19 September, 2019.
- NHS choices. Diabetes. Available at <http://www.nhs.uk/conditions/diabetes/pages/diabetes.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
- Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of type 2 diabetes mellitus (5th Edition); 2015.