

## 认识糖尿病

### 什么是糖尿病？

糖尿病是一种血液里含糖量过高的慢性疾病。当人体消化系统把碳水化合物转变成葡萄糖时，由胰腺分泌的荷尔蒙——胰岛素会把血液里的葡萄糖带入人体细胞，从而转化成能量。所以胰岛素是一种调节血糖的荷尔蒙。

对糖尿病患者而言，由于体内分泌的胰岛素不足，或者无法正常发挥把血液中的葡萄糖带入细胞的功能，这导致葡萄糖不能进入细胞而留在血液中，引起血液中葡萄糖含量过高。随着时间的推移，血液中葡萄糖过高会对人体各个器官造成伤害，包括眼睛，肾脏，心脏和神经系统。高血糖还会引起糖尿病酮症酸中毒 (DKA) 和高渗性非酮症糖尿病昏迷 (HHS)，甚至威胁生命。

### 一型糖尿病

一型糖尿病是一种自身免疫性疾病，通常发生于儿童及青少年阶段，也可能发生于任何年龄阶段。这一类型病人的身体缺乏分泌胰岛素的能力，必须终身接受胰岛素治疗。

### 二型糖尿病

二型糖尿病最为普遍。这种病症多发生于身体肥胖者或者具备家族糖尿病史的人。目前，随着生活水平的提高，肥胖儿童和青少年的发病率逐渐升高。二型糖尿病通常可以通过饮食，控制体重，运动和口服药物得到控制，但病情严重的患者也需要通过注射胰岛素治疗。

**未经治疗和没有受到控制的糖尿病可以导致多种并发症，影响身体的各个器官：**

#### 眼睛

- 糖尿病可以引起视网膜病变和白内障，甚至导致失明

#### 肾脏

- 糖尿病是导致肾衰竭的主要原因

#### 神经系统

- 糖尿病可以摧毁神经系统从而引起手脚麻痹和疼痛，慢性腹泻以及尿失禁

#### 大脑

- 中风是最普遍的并发症

#### 心脏

- 糖尿病患者出现心脏病发作的危险指数上升 2 到 3 倍

## 下肢

- 由于过高的血糖会破坏神经和微血管，这不仅会导致下肢血液循环受阻，还可引起足部软组织及骨关节系统的破坏，进而引发一系列足部问题，包括足部溃疡，坏疽甚至截肢

## 如何控制糖尿病？

- 健康饮食
- 适量运动
- 及早就医并定期复诊
- 定期监测血糖指数
- 保持积极乐观的态度
- 按时服药

## 糖尿病患者所需要的常规检测包括

- 血糖和胆固醇
- 血压
- 眼部检查
- 足部检查/护理
- 尿液