

关于糖尿病，您知道多少

杜娟

四川省乐山市峨边彝族自治县中医医院 614300

〔中图分类号〕R587.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2019)12-114-01

糖尿病是一种常见的内分泌代谢性疾病，其发病率逐年上升，给全球公共卫生带来了严重挑战。了解糖尿病的病因、诊断、治疗以及预防措施，对于维护自身健康、提高生活质量具有重要意义。本文将围绕糖尿病这一主题，进行全面的科普介绍，希望能够帮助读者更好地认识和理解糖尿病。

一、糖尿病的定义与分类

糖尿病是一种因胰岛素分泌量相对或绝对不足，使体内各组织对葡萄糖的利用率降低，血糖升高，超过肾糖阈而出现糖尿的疾病。当空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或餐后两小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，且存在多饮、多食、多尿、体重减轻等症状时，即可诊断为糖尿病。

糖尿病主要分为以下几类：1型糖尿病：多见于青少年，由于胰岛素分泌不足导致血糖升高。2型糖尿病：多见于中老年人，由于胰岛素抵抗或胰岛素分泌不足导致血糖升高。妊娠期糖尿病：孕妇在妊娠期间发生的糖尿病。其他特殊类型糖尿病：如继发性高血糖性糖尿病、内分泌疾病引起的糖尿病等。

糖尿病的分类是基于其病因和发病机制的不同。其中，1型糖尿病和2型糖尿病是最常见的两种类型。1型糖尿病主要是由于胰岛素分泌不足引起的，患者通常需要依赖胰岛素治疗来控制血糖。而2型糖尿病主要是由于胰岛素抵抗或胰岛素分泌不足引起的，患者可以通过改变生活方式和药物治疗来控制血糖。

此外，妊娠期糖尿病是指在妊娠期间发生的糖尿病，其病因可能与胰岛素抵抗和妊娠期间的激素变化有关。这种类型的糖尿病在分娩后多数可以恢复正常，但也有部分患者会发展为永久性糖尿病。

二、糖尿病的病因与危险因素

糖尿病的病因复杂多样，主要包括遗传因素、环境因素和行为因素。以下是一些常见的危险因素：

1. 家族史：有家族史的人群更容易患上糖尿病。
2. 不良饮食习惯：高糖、高脂、高盐等不良饮食习惯可能导致胰岛素抵抗和血糖升高。
3. 缺乏运动：长期缺乏运动可能导致体重增加、胰岛素抵抗和血糖升高。
4. 精神压力：长期精神压力可能导致胰岛素抵抗和血糖升高。
5. 其他因素：如年龄、性别、种族、吸烟、饮酒等。

三、糖尿病的诊断与监测

糖尿病的诊断主要依据空腹血糖、餐后2小时血糖以及糖化血红蛋白等指标。以下是一些常见的诊断方法：

1. 空腹血糖：空腹血糖是指禁食8小时以上的血糖水平。正常值范围为 $3.9\text{--}6.0\text{mmol/L}$ ，若空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ，则

考虑诊断为糖尿病。

2. 餐后2小时血糖：餐后2小时血糖是指在餐后2小时的血糖水平。正常值范围为 $4.4\text{--}7.8\text{mmol/L}$ ，若餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，则考虑诊断为糖尿病。

3. 糖化血红蛋白：糖化血红蛋白是反映近2~3个月平均血糖水平的指标。正常值范围为 $4.5\%\text{--}6.5\%$ ，若糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$ ，则考虑诊断为糖尿病。

在诊断过程中，医生还会结合患者的症状、体征以及相关检查进行综合判断。同时，定期监测血糖水平对于评估治疗效果和调整治疗方案具有重要意义。患者可以通过家用血糖仪进行自我监测，及时发现异常情况并就医。

四、糖尿病的治疗与控制

1. 药物治疗：根据患者的具体情况，医生会选择合适的降糖药物进行治疗。常用的降糖药物包括口服降糖药和胰岛素注射剂等。患者需要遵医嘱按时服药，不要随意增减剂量或停药。

2. 生活方式调整：饮食控制是治疗糖尿病的基础措施之一。患者需要遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则，适当控制主食和副食的摄入量。同时，增加运动量有助于减轻体重、提高胰岛素敏感性，从而降低血糖水平。此外，保持良好的作息习惯和心态也对控制血糖有积极作用。

3. 心理支持：长期患糖尿病可能给患者带来心理压力和焦虑情绪。因此，心理支持在治疗过程中也具有重要意义。患者可以通过心理咨询、心理疏导等方式减轻心理负担，提高治疗信心和生活质量。

五、糖尿病的预防与保健

1. 保持健康的生活方式：遵循健康饮食、适量运动、戒烟限酒的原则，避免过度劳累和精神压力。

2. 控制体重：保持适当的体重可以降低患糖尿病的风险。定期进行体重监测有助于及时发现体重异常情况并采取相应措施。

3. 定期检查：定期进行血糖检查有助于及早发现糖尿病并及时治疗。对于有家族史的人群更应知晓定期检查的重要性。

4. 控制情绪：避免过度焦虑、紧张等不良情绪对血糖的影响。学会调节情绪、保持乐观心态有助于降低患糖尿病的风险。

在了解和掌握糖尿病的相关知识后，我们可以更好地理解这一疾病，并采取积极措施来预防和治疗。通过调整生活方式、保持健康饮食习惯、增加运动量、定期检查等方式，我们可以降低患糖尿病的风险，同时及早发现和治疗糖尿病。只有通过科学的方法和持续的努力，我们才能维护自身健康，提高生活质量。