

# 糖尿病是怎么引起的？对人体有哪些危害？早看早预防

王霞

甘洛县人民医院 四川甘洛 616850

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 02-096-02

随着现代生活节奏的加快，人们的饮食习惯和生活方式发生了巨大变化，糖尿病这一慢性疾病逐渐走进了人们的视野。糖尿病不仅影响着患者的身体健康，还可能导致一系列严重的并发症。因此，了解糖尿病的成因和危害，以及如何预防，对于维护我们的健康至关重要。本文将详细讲解糖尿病的成因，分析其对人体的危害，并给出实用的预防建议。

## 一、什么是糖尿病

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖则是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有引起。长期存在的高血糖，导致组织或器官受损，特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。

糖尿病通常分为 1 型糖尿病和 2 型糖尿病两种。1 型糖尿病过去又称为胰岛素依赖型糖尿病，是指为了生存而需要用胰岛素治疗，常在青少年阶段发病，发病机制可能是胰岛  $\beta$  细胞被破坏，导致胰岛素绝对缺乏或显著减少，外周组织无法合理利用葡萄糖，从而出现高血糖，由此引发糖尿病。2 型糖尿病过去又称为非胰岛素依赖型糖尿病，发病慢，大多数在 40 岁后发病，特别是老年发病，常在成人阶段发病，病因主要是胰岛素抵抗或者分泌不足，也可能两者兼而有之，典型症状是肥胖，特别是腹型肥胖，也可有多饮多尿等表现。此外，糖尿病还有妊娠期糖尿病这种特殊类型，它是高血糖症，在妊娠期间发病或被确诊。

## 二、糖尿病是如何引起的

### 1. 遗传因素

(1) 家族病史：糖尿病具有强烈的家族聚集性。如果家族中有糖尿病患者，尤其是直系亲属，那么个体患糖尿病的风险会显著增加。这主要是因为遗传基因中携带了与糖尿病相关的易感基因。(2) 基因变异：一些基因的变异可以增加患糖尿病的风险。例如，某些基因与胰岛素的产生、胰岛素敏感性、葡萄糖代谢等相关。

### 2. 环境因素

(1) 病毒感染：某些病毒感染，如腮腺炎和风疹，可能触发糖尿病，这些病毒可能直接损害胰岛  $\beta$  细胞，导致胰岛素分泌减少。(2) 化学物质和药物：长期接触某些化学物质，如某些农药和重金属，或使用某些药物，如某些利尿剂，可能增加患糖尿病的风险。

### 3. 生活方式因素

(1) 饮食：长期摄入高热量、高脂肪、高糖分的食物，特别是过多的糖分摄入，会导致身体对胰岛素的敏感性降低，进而引发糖尿病。(2) 缺乏运动：缺乏运动会使身体肥胖，减少身体对胰岛素的敏感性，从而增加患糖尿病的风险。(3) 精神压力：长期的精神压力可能导致体内内分泌失调，影响胰岛素的正常分泌和作用，从而增加患糖尿病的风险。

### 4. 其他因素

(1) 年龄：随着年龄的增长，身体对胰岛素的敏感性逐渐降低，患糖尿病的风险增加。(2) 肥胖：肥胖是糖尿病的重要

风险因素之一。过多的脂肪组织会产生胰岛素抵抗，导致身体对胰岛素的反应降低。(3) 其他健康问题：如高血压、高血脂、高尿酸等健康问题，都可能增加患糖尿病的风险。

## 三、糖尿病的危害

### 1. 代谢紊乱

糖尿病导致体内代谢紊乱，影响碳水化合物、脂肪和蛋白质的代谢。长期的高血糖状态会导致血脂升高，进一步增加心血管疾病的风险。

### 2. 心血管疾病

糖尿病患者易患高血压、冠心病、心肌梗死等心血管疾病。高血糖会损伤血管内皮，促进动脉硬化和血栓形成，增加心脑血管事件的风险。

### 3. 神经系统损害

糖尿病可导致神经炎、周围神经病变和自主神经病变。表现为手脚麻木、疼痛、感觉异常，严重时可能引发糖尿病足和自主神经障碍。

### 4. 肾脏疾病

糖尿病可损伤肾小球，导致糖尿病肾病。表现为蛋白尿、高血压、肾功能逐渐减退，最终可能导致肾衰竭。

### 5. 眼部疾病

糖尿病可引起视网膜病变，导致视力模糊、视野缩小，严重时可能导致失明。此外，糖尿病患者还容易患虹膜炎、青光眼、白内障等眼部疾病。

### 6. 足部病变

糖尿病引起的神经和血管损害使患者易患足部病变，表现为溃疡、坏疽，严重时可能需要截肢。

### 7. 糖尿病酮症酸中毒

这是一种严重的急性并发症，多发生于 1 型糖尿病未经治疗或治疗中断时。由于胰岛素严重不足，脂肪分解加速，产生大量酮体，导致代谢性酸中毒，病死率极高。

### 8. 感染风险增加

糖尿病患者由于免疫系统功能减弱，容易感染各种病原体，如细菌、病毒等。感染不仅会加重糖尿病的病情，还可能引发其他严重并发症。

## 四、糖尿病的预防

### 1. 健康饮食

保持均衡的饮食，摄入适量的蛋白质、脂肪和碳水化合物。多吃蔬菜、水果和全谷类食物，减少高热量、高脂肪、高糖分的食物摄入。

### 2. 适量运动

每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。运动可以帮助身体消耗多余的热量，提高胰岛素敏感性，从而降低糖尿病的风险。

### 3. 控制体重

保持健康的体重对于预防糖尿病至关重要。过重和肥胖会

(下转第 97 页)

# 糖尿病用药期间需要加强生活管理

林晓燕

西安交通大学第二附属医院 710004

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 02-097-01

糖尿病是一种常见的慢性疾病，需要长期用药来控制血糖。除了药物治疗，我们还可以通过生活管理来提高治疗效果。下面是一些通俗易懂的生活管理注意事项，希望能帮助大家更好地控制糖尿病。

1. 合理饮食：饮食对于控制血糖非常重要。我们应该少摄入高糖、高脂肪和高盐的食物，如糖果、油炸食品和咸菜。相反，应该多摄入富含膳食纤维、低脂肪和低盐的食物，如新鲜蔬菜、水果和全谷类食物。

2. 控制体重：体重过重会增加胰岛素的抵抗，加重糖尿病的症状。我们应该保持适当的体重，通过合理的饮食和适量的运动来控制体重。

3. 适度运动：适度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，可以帮助降低血糖。但是，运动前应该咨询医生的建议，选择适合自己的运动方式和强度。

4. 戒烟限酒：烟草和酒精对糖尿病患者的健康非常不利。我们应该戒烟限酒，避免吸烟和过量饮酒，以减少心血管疾病的风险。

5. 控制压力：长期的精神紧张和压力会导致血糖升高。我们应该学会放松自己，通过休息、睡眠、音乐等方式来缓解压力。

6. 定期测量血糖：定期测量血糖是控制糖尿病的重要手段。我们可以购买血糖仪，在家中定期测量血糖，并记录下来。这样可以帮助医生更好地了解我们的血糖状况，并调整治疗方案。

7. 定期复诊：糖尿病患者需要定期复诊，与医生进行沟通和检查。我们应该按照医生的建议，定期复诊，及时调整用药方案和生活管理。

8. 规律饮食：除了合理饮食外，我们还应该保持规律的饮食习惯。定时进餐，避免暴饮暴食或长时间空腹，有助于稳定血糖水平。

9. 控制碳水化合物摄入：碳水化合物会转化为葡萄糖，影响血糖水平。我们应该控制碳水化合物的摄入量，尤其是快速消化的高糖分食物，如白米饭、面包和糖果。

10. 注意药物与食物的相互作用：一些糖尿病药物可能会与某些食物之间存在相互作用，影响药物的吸收和疗效。我们应该咨询医生或药师，了解药物与食物之间的相互作用，避免影响治疗效果。

11. 避免过度用药：在用药期间，我们应该按照医生的建议和处方用药，避免过度用药或自行调整剂量。如果有任何不适或疑问，应及时咨询医生。

12. 定期检查肾功能：糖尿病患者容易出现肾脏损害，我们应该定期检查肾功能，包括尿常规、肾功能指标等，以及及时发现和处理肾脏问题。

13. 注意足部护理：糖尿病患者容易出现足部神经病变和循环障碍，我们应该注意足部护理，保持足部清洁、干燥，避免受伤和感染。

14. 建立健康的支持系统：糖尿病的管理需要长期坚持和自我调节。我们可以寻找家人、朋友或糖尿病支持团体的支持，共同面对挑战，分享经验和情感支持。

15. 避免长时间久坐：长时间久坐会导致血糖控制不佳。我们应该尽量避免长时间久坐，每隔一段时间起身活动一下，可以做一些简单的伸展运动。

16. 定期眼部检查：糖尿病患者容易出现眼部病变，如糖尿病视网膜病变。我们应该定期进行眼部检查，及早发现和及时治疗眼部问题。

17. 注意药物的副作用：一些糖尿病药物可能会引起一些副作用，如低血糖。如果出现不适，应及时咨询医生，不要自行停药或调整剂量。

18. 健康的心理状态：保持良好的心理状态对于控制糖尿病非常重要。我们应该积极面对生活中的压力和困难，寻找适合自己的心理调节方式，如冥想、放松训练等。

19. 注意药物与其他疾病的相互作用：如果同时患有其他疾病，我们应该告知医生所有正在使用的药物，包括处方药、非处方药和保健品，以避免药物之间的相互作用。

20. 健康饮食的均衡：除了控制碳水化合物摄入外，我们还应该保证膳食的均衡，摄入足够的维生素、矿物质和膳食纤维。

21. 定期检查血脂和血压：糖尿病患者容易伴随高血压和异常血脂，这会增加心血管疾病的风险。我们应该定期检查血脂和血压，及时发现并控制异常。

22. 避免过度饮水：虽然适量的水分摄入有益于糖尿病患者，但过度饮水会增加尿量，导致血糖浓度过低。我们应该根据个人情况，适量饮水，避免过度。

23. 注意药物的时间和剂量：按时按量服用糖尿病药物非常重要。我们应该遵循医生的嘱咐，按时按量服药，不要随意更改用药时间和剂量。

24. 建立健康的睡眠习惯：良好的睡眠对于糖尿病的管理非常重要。我们应该保持规律的睡眠时间，创造良好的睡眠环境，避免熬夜和过度疲劳。

(上接第 96 页)

增加糖尿病的风险，因此我们应该通过合理的饮食和运动来控制体重。

4. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会增加糖尿病的风险。我们应该尽量戒烟，限制酒精的摄入量。

5. 定期体检

定期进行血糖、血压、血脂等指标的检测，及时发现并控制糖尿病的高危因素。对于已经患有糖尿病的患者，应该定期进行复查，及时调整治疗方案。

糖尿病作为一种慢性疾病，给人们的健康带来了很大的威胁。通过了解糖尿病的成因和危害，我们可以更好地认识到预防糖尿病的重要性。让我们从现在开始，采取积极的措施，改变自己的生活方式，远离糖尿病的困扰，享受健康的生活。