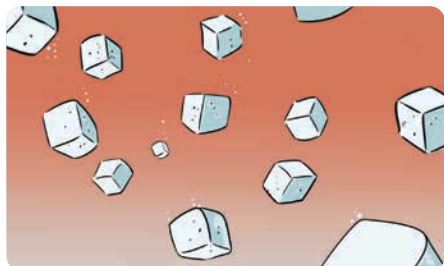


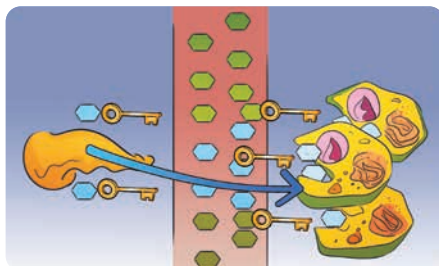
1 什么是糖尿病？

糖尿病是长期血糖水平升高引起的一种慢性疾病，它会引起一系列长期并发症。若糖尿病控制良好，患者可正常生活。糖尿病患者可以工作、运动及生育出健康的子女。

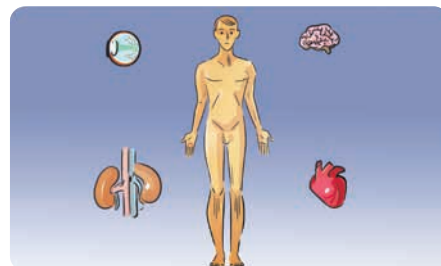
什么是糖尿病？



这是一种由胰岛素分泌缺陷引起的血液中葡萄糖(糖)水平过高(血糖升高)的疾病，胰岛素是胰腺产生的激素，可以降低血糖水平。



胰岛素可让葡萄糖从血流进入我们身体的细胞，并在细胞内转换成能量。若不能生成胰岛素，或者胰岛素的功能异常，或者胰岛素量不足，血中的葡萄糖浓度就可能升高，超过安全水平。这就是高血糖症。



若血糖水平长期升高，则会对我们的眼睛、心脏、肾脏、神经系统、大脑和足造成损伤(糖尿病并发症)。

糖尿病的不同类型



1型糖尿病(DMT1)是年轻人中最常见的糖尿病类型，其病因是胰岛素生成不足，只能给予外源性胰岛素治疗。



2型糖尿病(DMT2)通常与超重/肥胖有关。它是最常见的糖尿病类型，具有遗传性家族基础。继发性糖尿病是由于服用药物(如可的松等)和/或内分泌疾病或胰腺疾病引起的。



妊娠期糖尿病(GDM)是在怀孕期间发病，并使母亲更容易患上DMT2。

症状



以下是血中葡萄糖水平升高的症状，若有这些症状，最好尽快看医生测定血糖：过于口渴、尿频、疲倦、体重减轻、尿路感染、皮肤或牙齿感染，难以治愈。

诊断



诊断糖尿病的标准包括：空腹血糖水平大于或等于126mg/dl，或任何时候的血糖水平大于200mg/dl，或者连续两次非空腹的HbA1C水平大于6.5% (48mmol/L)。

治疗



糖尿病可以通过进行定期的体育锻炼、遵循均衡饮食、减轻超重，并在必要时使用口服或注射降糖药或胰岛素来控制。