

# 什么是糖尿病？

What is diabetes - Simplified Chinese

糖尿病是一组不同病情的名称，指的是在血液中有太多的葡萄糖。胰腺要么不能分泌胰岛素，要么分泌的胰岛素不够，不能正常工作。没有胰岛素的作用，血糖就在血液中积累起来，导致高血糖水平，引起与糖尿病有关的健康问题。

## 实际上是什么出问题了？

- 人体需要称为葡萄糖的特殊糖分作为其燃料或能量的主要来源。身体从面包、早餐谷物、大米、意面、土豆、牛奶、酸奶和水果等含碳水化合物的食品中制造糖分。
- 葡萄糖由血液运输到全身各部位—其水平不应太高或太低。当血糖超过某一水平时，一些糖分就必须从血液中分离出来，进入身体组织以供应细胞所需的能量，保持身体正常运行。一些糖分也储存在肝里（就像在厨房食品柜里存储食品），使其可以在以后需要时使用。当血糖水平降得太低时，一些储存在肝脏的葡萄糖就被释放到血液中，使血糖水平回升。
- 胰岛素是由处于胃下方的胰腺所分泌的一种激素。胰岛素像一把钥匙，打开身体细胞中的“大门”（葡萄糖通道），使得葡萄糖可以从血液进入细胞，作为能量之用。此过程称为葡萄糖代谢。
- 在糖尿病中，胰腺要么不能分泌胰岛素，要么是它分泌的胰岛素无法正常工作。
- 胰岛素不工作，葡萄糖渠道就关闭了。葡萄糖在血液中积累起来，导致高血糖水平，引起与糖尿病有关的健康问题。

糖尿病有两种主要类型。1型较不常见，通常影响儿童、青少年和年轻成人，但可以发生在任何年龄。2型是一种生活方式疾病，影响85 - 90%的糖尿病患者。它通常发生于成人，但较年轻的人，甚至儿童现在也患这种生活方式疾病。



# 什么是糖尿病？

## 有不同类型的糖尿病吗？

有两种主要类型的糖尿病—1型和2型。

### 1 型

过去，这称为胰岛素依赖型糖尿病或少年糖尿病。不过，这会引起混淆，因为很多年纪大的2型糖尿病患者也需要胰岛素来控制自己的糖尿病。

虽然1型糖尿病可以，而且发生在任何年龄，它通常在儿童和青年成人中诊断到。1型糖尿病是较不常见的糖尿病形式，影响仅为10 - 15%的所有糖尿病患者。

在1型糖尿病中，胰腺不能产生足够的胰岛素，因为实际上制造胰岛素的细胞被人体自身免疫系统所破坏。这种胰岛素必须进行替代。因此1型糖尿病患者每天必须注射胰岛素才能生活下去。目前，胰岛素只能通过注射或胰岛素泵使用，但将来可能有其它的方法。

### 谁最有可能患上1型糖尿病？

我们还不知道引起1型糖尿病的确切原因，但我们知道它有家庭联系。只有在免疫系统受到某些因素，如病毒感染，触发而破坏制造胰岛素的细胞时，它才会发生。这被称为自身免疫反应。

1型糖尿病的病因与生活方式无关，但健康的生活方式对病情的控制是非常重要的。

### 1型糖尿病可以预防或治愈吗？

虽然做了大量的研究，但在现阶段，什么也无法预防或治愈1型糖尿病。

# 什么是糖尿病？

## 2 型

过去，这被称为非胰岛素依赖型糖尿病或成熟年龄糖尿病。它是迄今为止最常见的形式，影响85 - 90%的所有糖尿病患者。

虽然通常受到影响的是成人，但越来越多的年轻人，甚至儿童，也正在患上2型糖尿病。2型糖尿病是一种生活方式疾病，与高血压、血脂异常以及身体腰部有多余重量的典型“苹果状”身材有很大的关系。

2型糖尿病患者通常对胰岛素有抵抗。这意味着他们的胰腺有分泌胰岛素，但胰岛素不正常工作。因此胰腺作出反应，制造更多的胰岛素。最终它不能分泌足够的胰岛素使葡萄糖得到平衡，这样血糖水平就升高了。

采取健康的生活方式，可能会延迟使用药片和/或胰岛素的需要。但是，重要的是必须知道如果您需要药片和/或胰岛素，这只是疾病的自然发展。在需要的时候使用药片和/或胰岛素可以减少糖尿病引起的并发症。

### 谁最有可能患上 2型糖尿病？

虽然没有单一的原因引起2型糖尿病，但有一些已知的风险因素。其中有些可以改变，有些却不能。

无法改变的风险因素

最有可能得2型糖尿病的人通常有以下的风险因素：

- 有糖尿病的家族史
- 年龄—当我们年龄越大，风险就越大
- 有土著或托雷斯岛民背景
- 来自更可能患糖尿病的族裔背景，如美拉尼西亚人、波利尼西亚人、华人或印度次大陆人
- 有以下情况的妇女：
  - > 曾生过4.5公斤（9磅）以上的小孩或在怀孕时患孕期糖尿病
  - > 患有多囊卵巢综合症。

可以改变的危險因素

- 生活方式
  - > 体育活动水平
  - > 我们所吃的食物种类
- 吸烟
- 体重
- 血压
- 胆固醇

### 2 型糖尿病可以预防吗？

通过健康的生活方式，2型糖尿病的高危人士可以延迟、甚至防止它的发展。这包括定期的体育活动，选择健康的食物和达到更健康的体重，特别是在他们被告知有糖尿病危险因素的情况下。

# 什么是糖尿病？

## 什么是前期糖尿病？

一个人的血糖高于正常，但还没高到被诊断患有糖尿病，那就说他有前期糖尿病。有三个常见情况与2型糖尿病风险的增加相关——空腹血糖受损 (IFG)、葡萄糖耐量受损 (IGT) 和妊娠糖尿病。

### 1. 空腹血糖受损 (IFG)

这种情况的诊断是空腹时\*血糖水平（通常血液取自手臂）高于正常，但在喝了甜饮料（口服葡萄糖耐量试验）血糖水平没有高到被称为糖耐量受损或糖尿病的程度。

### 2. 糖耐量受损 (IGT)

这种情况的诊断是口服葡萄糖耐量试验结果显示血糖水平超过7.8mmol/L，但在喝一杯甜饮料的两个小时后低于11mmol/L。

#### 谁最有可能患上IFG或IGT？

这两种情况在有2型糖尿病家族史、缺乏运动和超重的人中最常见。身体腰部超重的人风险最大。

### 3. 妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病发生于妊娠期间，并且通常会在婴儿出生后消失。在孕期，胎盘产生激素以帮助婴儿成长和发育。妊娠期糖尿病发生是因为这些激素也阻止了母亲的胰岛素的作用。这被称为胰岛素抵抗。

孕妇需要额外的胰岛素，这样葡萄糖才可以从血液进入细胞以作能量之用。当一个女人怀孕，她需要比正常量多2或3倍的胰岛素。如果身体不能产生这么多的胰岛素，糖尿病就会发生。当孕期结束，胰岛素回到正常水平时，糖尿病通常会消失，但是经常是日后会发生。

#### 谁最有可能得到妊娠期糖尿病？

5至8%的孕妇在妊娠期第24至第28周左右将患上妊娠糖尿病。超过30岁、有2型糖尿病家族史及超重的妇女风险最大。原住民或托雷斯海峡岛民背景的妇女以及某些族裔群体，包括印度、越南、华裔、中东和波利尼西亚/美拉尼西亚的妇女有较高的风险。

请参阅资料单中的信息。

\* 空腹是指测试进行之前八小时不吃喝。请参阅前期糖尿病资料。

# 什么是糖尿病？

## 糖尿病的主要症状是什么？

1 型糖尿病中，症状经常是突然的，并可危及生命，因此其诊断通常是相当快的。2型糖尿病中，许多人是没有任何症状的，而其它迹象可能被忽视，因为它们被视为“变老”的一部分。因此，发现症状的时候糖尿病并发症可能已发生。

### 常见症状包括：

- 比往常更口渴
- 感觉疲倦和昏沉
- 伤口愈合慢
- 体重改变
- 头痛
- 腿或脚疼痛或刺痛
- 去厕所次数更多，尤其是在夜间
- 总觉得饥饿
- 瘙痒，皮肤感染或皮疹
- 不明原因的体重减轻（1型）
- 情绪变化
- 感觉头晕

## 糖尿病是如何控制的？

1型和2型糖尿病中，糖尿病治疗的目的是让您的血糖水平尽可能接近目标。

1型糖尿病患者：每天注射胰岛素，加上健康的生活方式。

2型糖尿病患者：健康饮食和定期运动可能是起初所需要的，日后有些时候需要药片及胰岛素。

## 我的目标是什么？为什么？

理想情况下，血糖水平应尽可能保持在接近目标的水平。这将有助于防止很低或很高的血糖水平的短期影响，以及对眼睛、肾脏和神经的可能长期影响。请参阅《血糖监测》的资料。

将您的血压和胆固醇保持在建议范围内也有助于防止心脏病发作和中风等问题。

	1 型糖尿病	2 型糖尿病
目标血糖水平	餐前4 - 6mmol/L 餐后4 - 8mmol/L*	餐前6 - 8mmol/L 餐后6 - 10mmol/L*

\* 开始进食后2小时

# 什么是糖尿病？

## 谁可以帮助我？

象糖尿病这样的终身疾患，有一个糖尿病团队的支持，才能进行最好的控制，而您是其中最重要的成员。其他成员包括医生、糖尿病教育人员、营养师和足科医师。取决于您的需要，该小组还可能包括专科医生、运动生理师和辅导员。

您的团队将帮助您了解您需要知道的所有糖尿病有关信息。

他们会支持您，在他们的指导下您很快就会充满信心作出日常决定，得到良好和健康的生活。

## 护理您的糖尿病的基本指南

护理您的糖尿病有多个步骤。下面是一些建议：

- 与您所在地区的糖尿病团队联系。在某些情况下，可能需要您的医生的介绍。
- 定期测试您的血糖水平。
- 不要忘了使用您的胰岛素（对那些需要的人）。
- 如果您的医生给您药片帮助控制您的糖尿病、血压和/或胆固醇，一定要使用它们。
- 尽可能经常保持力所能及的活动。
- 遵守健康的饮食计划。
- 实现并维持健康的体重和体形（请参阅《更少的体重，更健康的体型》资料）。
- 保持积极的心态。
- 一旦您觉得需要，不要害怕寻求帮助。

### 您想加入澳大利亚的主要糖尿病组织吗？

- › 饮食服务
- › 免费杂志
- › 儿童服务
- › 教育资料
- › 产品折扣
- › 支持团体

欲获取更多信息，请致电 **1300 136 588** 或访问您所在的州/领地的糖尿病组织网站：

<b>ACT</b>	<a href="http://www.diabetes-act.com.au">www.diabetes-act.com.au</a>	<b>NSW</b>	<a href="http://www.australiandiabetescouncil.com">www.australiandiabetescouncil.com</a>
<b>NT</b>	<a href="http://www.healthylivingnt.org.au">www.healthylivingnt.org.au</a>	<b>QLD</b>	<a href="http://www.diabetesqueensland.org.au">www.diabetesqueensland.org.au</a>
<b>SA</b>	<a href="http://www.diabetessa.com.au">www.diabetessa.com.au</a>	<b>TAS</b>	<a href="http://www.diabetestas.com.au">www.diabetestas.com.au</a>
<b>VIC</b>	<a href="http://www.diabetesvic.org.au">www.diabetesvic.org.au</a>	<b>WA</b>	<a href="http://www.diabeteswa.com.au">www.diabeteswa.com.au</a>

本糖尿病资料的设计、内容和制作是由下列组织进行的：

- › 首都领地—首都领地糖尿病协会
- › 新南威尔士—澳大利亚糖尿病委员会
- › 北领地—北领地健康生活协会
- › 昆士兰—澳大利亚糖尿病协会昆士兰分会
- › 南澳—南澳糖尿病协会
- › 塔斯马尼亚—塔斯马尼亚糖尿病协会
- › 维多利亚—澳大利亚糖尿病协会维多利亚分会
- › 西澳—西澳糖尿病协会

本资料的原始医疗和教育内容由澳大利亚糖尿病协会的保健和教育委员会进行审查。本出版物原始形式的复印是许可的，但仅可用于教育的目的。禁止第三方以任何其它的形式进行复制。有关此资料的任何事项，请电邮至 [dapubs@tpg.com.au](mailto:dapubs@tpg.com.au) 或致电 02 9527 1951 联系全国出版社 (National Publications)。

**健康专业人士：**欲获取本资料的大数量件，请联系您所在的州/领地糖尿病组织。

2010年8月修订 州/领地糖尿病组织的糖尿病信息系列— 版权所有 © 2010年