

在患糖尿病时保持健康

Staying well with diabetes - Simplified Chinese

随着时间推移，高血糖水平可以损坏人体的器官。不过，好消息是大多数与糖尿病有关的并发症可以防止。此资料将帮助您了解风险以及该做什么以降低风险，或甚至完全防止并发症的发生。

糖尿病最常见的并发症是什么？

- 大血管损坏（大血管/心血管并发症），导致心脏病发作和中风。
- 小血管损坏（微血管并发症），导致眼睛、肾脏、脚和神经的问题。
- 会受糖尿病影响的身体其它部位包括消化系统、皮肤和免疫系统。糖尿病患者可能比没有糖尿病的人有更多的甲状腺问题，虽然这不被视为是一种并发症。

心血管疾病（血管疾病、心脏病和中风）是澳大利亚人死亡的主要原因。然而，在糖尿病患者中风险更大。糖尿病患者往往有升高的胆固醇和血压水平。当这些与升高的血糖水平结合时，心血管疾病的风险就会升高。

吸烟、有心血管疾病的家族史和缺少运动会增加风险。

如果大血管受损，会发生什么？

大血管损伤可以导致心脏病发作和中风。

心脏病发作—典型的症状可包括：

- 胸口至手臂有挤压或碾压的感觉
- 手臂或下颚不适
- 感到焦虑、出汗、呼吸困难或虚弱

将您的血糖、糖化血红蛋白（HbA1c）和血压保持在建议的水平、不吸烟、进行体育活动、健康饮食、在需要时减肥，按照您的糖尿病团队的建议去做，这样您可以显著减少并发症的风险。



在患糖尿病时保持健康

心脏病发作—糖尿病人可能有不同的症状，如：

- 没有任何迹象，导致“沉默”的心脏病发作
- 消化不良、腹胀和恶心。

妇女，特别是患糖尿病的妇女更有可能有这些和/或其它症状。

中风—症状可能包括：

- 感觉头晕
- 感觉混乱
- 脸部、手臂和/或身体一侧的腿部无力或不活动
- 脸部、手臂和/或身体一侧的腿部失去感觉
- 双重或模糊的视力
- 无力的笑容，或难以说话或吞咽。

如果您认为您可能心脏病发作或中风，立即拨打000，如果可能，请他人帮助。

通往腿部的血管堵塞，症状可包括：

- 行走时，一条或两条腿感到疼痛(间歇性跛行)
- 毛发不生长，腿上皮肤发光
- 寒冷、变色的脚
- 皮肤伤口痊愈很慢。

在患糖尿病时保持健康

如何减少大血管损伤的风险

可以做一些事情以减少大血管损伤的风险，甚至防止其发生。这可以帮助您在患有糖尿病时保持健康。

您可以做以下事情以减少损伤的风险：

- **按照建议测试您的血糖水平。**
1型糖尿病的目标是将餐前血糖水平保持在4 - 6mmol/L之间，2型糖尿病是餐前6 - 8mmol/L。请参阅《血糖监测》的资料，并与您的医生或糖尿病教育者讨论。
- **不要吸烟。**
如果您吸烟—请戒烟！如果您觉得不能自己放弃吸烟，请求帮助（致电Quitline137 848）。
- **身体保持活跃状态。**
每周如果不是每天都做，那么大多天数应该做至少30分钟适量的运动。
- **选择健康的饮食计划。**
与营养师讨论。请参阅《糖尿病人的食物选择》资料。
- **减肥。**
如果超重，即使减少少许的重量，也有助于降低您的血压、血糖和胆固醇水平。
- **照顾好您的脚。**
每天检查您的脚，如果有什么担心，请去看足科医师。尽量选择保护您的脚的鞋（请参阅《糖尿病与您的脚》的资料）。

您的糖尿病团队能做以下事情来减少损伤的风险：

- **胆固醇**
您的糖尿病团队应安排您至少每年做一次胆固醇和甘油三酯的检查。*
- **血压**
每次去看您的医生，测试一下您的血压。一般来说，理想范围是小于或等于130/80（老年人少于140/90）。
- **HbA1c（糖化血红蛋白）**
此测试显示您的血糖水平在过去10至12周的平均值，应由您的糖尿病团队每3至6个月安排测试。*目标是将HbA1c保持在7%以下。
- **阿司匹林**
询问您的医生，您是否应该服用小剂量的阿司匹林，因为它可以帮助您防止心脏病。

* 除非有其它建议

在患糖尿病时保持健康

我争取达到什么胆固醇水平？

虽然理想的总胆固醇水平是小于4.0mmol/L，重要的是要知道有“坏”的胆固醇和“好”的胆固醇。

- 低密度脂蛋白胆固醇被称为“坏”的胆固醇。高浓度的低密度脂蛋白胆固醇增加您的心脏和血管疾病的风险。低密度脂蛋白胆固醇应小于2.5mmol/L。
- 甘油三酯是另一种血脂肪，会增加患心脏病的危险。甘油三酯应小于1.5mmol/L。
- 高密度脂蛋白胆固醇被称为“好”的胆固醇。浓度高于1.0mmol/L有助于保护心脏和血管。

如何降低您的胆固醇

- 在您所吃的食物中避免饱和脂肪（从陆地动物产品、棕榈油和椰子产品而来的脂肪，经常能在加工食品中发现），有助于减少低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯。
- 如果您喝酒，酒量要适度（请参阅第6页）。
- 包含适度的健康脂肪。
- 定期的体育活动也有助于减少低密度脂蛋白胆固醇，同时增加高密度脂蛋白胆固醇。

如果小血管受损，会发生什么？

糖尿病中的小血管损伤会影响眼睛、肾、神经和脚。

眼睛

• 视力模糊

血糖水平很高时（如：在诊断时）眼睛的晶状体的形状可能会有变化，导致视力模糊。这通常会在血糖回到较低水平时消失。

• 白内障

白内障是眼睛的晶状体“混浊”，它也会导致视力模糊。比起那些没有糖尿病的人，白内障在糖尿病患者中更常见，并可能会在较年轻的时候发生。白内障可以用手术纠正。

• 青光眼

青光眼在眼压过高时发生。这可能会损坏连接眼睛与大脑的神经，并导致失明。然而，早期治疗可以阻止进一步的视力丧失。

在患糖尿病时保持健康

• 视网膜病变

这种情况的发生是因为一段时间内升高的血糖水平损坏眼睛后面的微小血管。如果这些受损的血管泄漏、出血或被堵住，这可能会导致失明。很多人在视网膜病发展到很晚的阶段才注意他们的视力的任何问题。所以至少每隔2年就让眼科医生或合格视光师检查您的眼睛，这是很重要的。*早期发现和激光治疗可以防止进一步的损伤和失明。

如何减少眼睛损伤的风险

- 将您的血糖水平、HbA1c和血压保持在建议的水平。
- 如果您注意到视力的任何改变，请立即联系您的医生或眼科专家。
- 如果您患有2型糖尿病，在诊断出糖尿病时，就应该由眼科医生检查您的眼睛，而后至少每2年检查一次*—如果问题已经存在，检查应该更频繁。

肾脏（肾脏疾病）

随着时间的推移，高血糖水平和高血压会增加肾脏损伤（肾病）的风险。比起那些没有糖尿病的人，糖尿病人更可能得到尿路感染，这可能导致或加剧对肾脏的损伤。

如何降低肾损伤的风险

- 将您的血糖水平、HbA1c和血压保持在建议的水平。
- 喝大量的水，除非您得到具体的建议限制您的液体摄入。
- 您的医生应该每年安排一次尿测试，检查尿微量白蛋白（尿中的小块蛋白）。*您可能需要其它肾功能的测试。
- 与您的医生讨论ACE抑制剂和血管紧张素受体拮抗剂，这些血压药物有助于保护肾脏。没有血压问题时，您也可以使用这些药物。
- 如果您认为自己有膀胱或肾脏感染，请立即联系您的医生。症状可包括混浊或带血的尿液、尿多及/或更常有排尿感，以及/或小便时有“灼热”感。失禁（尿床或膀胱失控）和增加的血糖水平可能是一个信号。
- 如果您有肾脏疾病，将血压保持在125/75 以下有助于减缓损伤。

* 除非有其它建议

在患糖尿病时保持健康

神经（神经疾病）

- 高血糖水平、喝大量的酒和其它疾病可导致神经损伤。
- 损伤可以在影响腿、手臂、手、胸部和腹部的“感受”（感觉）神经发生。
- 损伤也可发生于控制人体器官运动的神经（自主神经）。这会导致与胃排空（胃轻瘫）、肠（糖尿病腹泻或便秘）和生殖器（勃起功能障碍）有关的问题。有关勃起功能障碍的更多信息，请参阅的《性健康与糖尿病》的资料。

神经损伤的症状是什么？

这可以包括以下症状：

脚和手

- 针刺感
- 刺痛或疼痛
- 感觉丧失

胃排空（胃轻瘫）

- 胃排空速度变化可影响血糖水平
- 恶心和呕吐
- 腹胀
- 烧心和不断的饱腹感

肠道

- 便秘（糖尿病最常见的消化问题）
- 稀松的大便，尤其是在夜间（糖尿病腹泻）

勃起功能障碍

- 无法勃起或维持足够长的勃起时间进行性交

如何减少神经损伤的风险

- 将您的血糖和HbA1c保持在建议的水平。
- 如果您的手或脚有刺痛、疼痛或麻木感，请告诉医生。
- 如果有任何消化的问题，告诉您的医生，并约见能够帮助您制定饮食计划的持证执业营养师。
- 照顾好您的脚，每天都检查它们。
- 每年都让您的足科医师、医生或糖尿病教育者检查您的脚。有关更多信息，请参阅《糖尿病与您的脚》的资料。
- 如果您喝酒，一般来说，一天两个标准量是可以接受的。喝酒最好是在进餐时，或同时进食含碳水化合物的食物，并尝试安排无酒日。*一个标准量相当于285毫升的常规啤酒、425毫升低酒精啤酒、100毫升葡萄酒、60毫升的烈性葡萄酒或30毫升的烈酒。有些人可能由于他们的年龄、药物或减肥需要，要饮用比一般建议量更少的酒精。因此，请务必与您的糖尿病健康护理团队讨论饮酒问题。

在患糖尿病时保持健康

糖尿病会影响皮肤吗？

最常见的问题是皮肤很干燥，这是由小血管和神经损伤所引起的。

如何降低皮肤问题的风险

- 将您的血糖水平和HbA1c保持在尽量正常的水平，以减少皮肤感染的风险。
- 不要让您的房子变得太热，尤其是在冬天开加热器时，如果可能的话，增加湿度。
- 如果您使用家用洗涤剂和溶剂，戴上手套以保护您的皮肤。
- 避免很热的浴缸及淋浴，使用无香味的肥皂。
- 洗澡后，在您的皮肤上涂上护肤霜或护肤液，最好是无香水的。
- 照顾好您的脚。每天检查您的脚，如果脚上皮肤干燥、粗糙或裂开，请去看足科医师或医生。尽量选择保护您的脚的鞋（请参阅《糖尿病与您的脚》的资料）。
- 如果您的皮肤很干或容易受刺激，去看您的医生。

其它身体部位有损伤的危险吗？

牙齿和牙龈

糖尿病人血糖水平高时，可以有蛀牙及牙龈感染的高风险。牙齿和牙龈感染可以增加您的心脏疾病风险。

牙齿问题的信号：

- 口干和/或舌头有烧烫感
- 红色、疼痛、肿胀或出血的牙龈
- 牙龈上、双颊内或舌头上有白膜。

如何降低发生问题的风险

- 定期去看您的牙医，牙医需要知道您患有糖尿病，并会指导您如何照顾您的牙齿和牙龈。
- 如果您口干，喝水比喝含糖或替代甜味剂的饮料更好。无糖口香糖可以帮助增加唾液分泌。

在患糖尿病时保持健康

免疫系统

免疫系统有助于防范和抵抗感染。高血糖水平可减缓白血细胞的行动，使之更难防范和抵抗感染。

如何减少感染的风险

- 将您的血糖水平保持在目标范围内
- 进行充足的休息
- 经常洗手
- 所有糖尿病患者都应该每年进行流行性感冒（流感）防疫注射。向您的医生咨询肺炎防疫注射。

甲状腺

虽然糖尿病不会直接导致甲状腺问题，研究显示1型和2型糖尿病人，尤其是40岁以上的妇女患甲状腺功能减退症（低甲状腺级别）的风险增加。

如何降低问题发生的风险

- 医生可能建议每隔5年进行一次甲状腺功能（TSH）测试

请记住，大多数与糖尿病有关的并发症是可以预防的。如果需要更频繁地做任何建议的检查或测试以更有效地控制您的糖尿病，帮助您护理糖尿病的医生和卫生保健团队会告知您。

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：

ACT	www.diabetes-act.com.au	NSW	www.australiandiabetescouncil.com
NT	www.healthylivingnt.org.au	QLD	www.diabetesqueensland.org.au
SA	www.diabetessa.com.au	TAS	www.diabetestas.com.au
VIC	www.diabetesvic.org.au	WA	www.diabeteswa.com.au

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 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