

掌握知识是关键 多学知识多获益

- 1 掌握知识是关键
- 2 自我监测最重要
- 3 美食巧吃更健康
- 4 合理运动身体棒
- 5 药物治疗帮您忙
- 6 愉悦心情迎曙光
- 7 积极预防并发症

- 糖尿病相关诊断和处方问题，请与医生联系
- 中国健康教育网：www.nihe.org.cn
- 糖尿病服务热线：4008102299（手机拨打）
8008102299（固话拨打）



支持单位：诺和诺德（中国）制药有限公司

轻制糖尿病 享受美好生活

掌握知识 是关键

你达7了吗？

糖尿病讲座

共同关注
让我们一起改变糖尿病

中国健康教育中心



编者寄语

早在1995年，联合国糖尿病日就提出“糖尿病和教育，降低无知代价”的主题。

积极参与糖尿病自我管理教育能够帮助您：

- 获得正确的糖尿病防控知识
- 早诊断、早治疗、早达标、早获益

本手册将告诉您糖尿病的基础知识和防治方法：

- 正确认识血糖1
- 胰岛素和血糖的关系2
- 糖尿病的定义和症状3
- 糖尿病有哪些类型？5
- 糖尿病的并发症和危害是什么？6
- 糖尿病的综合治疗包括哪些？7
- 中国2型糖尿病的控制目标11
- 糖尿病自我管理及生活窍门12
- 糖尿病防治健康教育核心信息21
- 糖尿病认知十大误区、温馨提示23

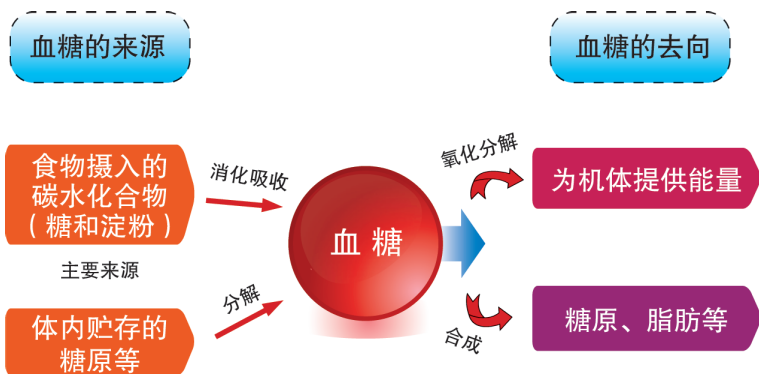


正确认识血糖

血糖是什么？

- 血液中的葡萄糖，简称血糖。
- 正常人空腹时血糖一般在3.9~6.1mmol/L之间，餐后2小时血糖一般在3.9~7.8mmol/L之间。

血糖的来龙去脉





胰岛素和血糖的关系

什么是胰岛素？

- 胰岛素是由胰腺中的胰岛细胞分泌而来的一种激素。
- 胰岛素是人体内唯一能直接降低血糖的蛋白质。

胰岛素的作用是什么？

- 可以把葡萄糖从血液运送到身体细胞中提供能量。
- 维持血液中葡萄糖正常水平，防止血糖浓度过高对器官造成的损害。

为什么血糖会升高？

- 胰岛 β 细胞受破坏不能产生足够胰岛素。
- 身体器官对胰岛素反应降低（即“胰岛素抵抗”）。

太多葡萄糖留在血液中导致血糖升高。

高血糖就像氧化剂，无时无刻不在腐蚀您身体各个器官。



糖尿病的定义和症状

什么是糖尿病？

- 糖尿病是一种慢性病，以慢性高血糖为主要特征。
- 慢性高血糖可导致眼、肾脏、神经、心脑血管等多种器官、组织长期损伤、功能缺陷和衰竭。

患糖尿病后有哪些症状？

- 典型症状：“三多一少”，即多尿、多饮、多食和体重减轻。
- 其他症状：虚弱、乏力、皮肤瘙痒、视力下降等。

“并非所有糖尿病患者都会出现典型的‘三多一少’，糖尿病高危人群需要规律体检及时发现血糖问题。”



糖尿病高危人群需尽快筛查糖尿病，包括：年龄 ≥ 40 岁、超重/肥胖、静坐生活方式、高血压、血脂异常、心脑血管疾病患者等。

糖尿病诊断标准是什么？

- 有糖尿病症状（如“三多一少”等）的同时，下表中任意一项检测结果是阳性。

静脉血浆葡萄糖水平mmol/L	
① 随机血糖*	≥ 11.1
② 空腹血糖 [▲]	≥ 7
③ 口服葡萄糖后2小时血糖	≥ 11.1
葡萄糖负荷后2 h血糖无典型糖尿病症状者，需改日复查确认	

* 指不考虑上次用餐时间，一天中任意时间的血糖。

▲ 指至少8小时没有进食热量。

更多健康相关知识，请登录中国健康教育网或糖尿病网

www.nihe.org.cn



糖尿病网微信二维码



糖尿病有哪些类型？

第一类：1型糖尿病

- 胰岛 β 细胞大部分被破坏，使体内胰岛素产生太少或几乎没有。
- 需终身注射胰岛素，控制血糖维持生命。
- 发病年龄通常小于30岁，儿童及青少年常见。

第二类：2型糖尿病

- 最常见的一种糖尿病类型，占发病人群的90%以上。
- 体内不能产生足够的胰岛素，或胰岛素不能很好的发挥作用。
- 大部分患者最终需要使用胰岛素治疗。

第三类：妊娠期糖尿病

- 发生在女性怀孕期间。
- 在妊娠期内，通过血糖监测可筛查确诊。
- 产后通过控制饮食、合理运动保持体重正常，可减少发展为糖尿病的可能性。

第四类：其他特殊类型糖尿病

- 相对少见。
- 主要包括内分泌疾病、药物或化学物质诱导等引起的糖尿病。



糖尿病的并发症和危害是什么？

什么是糖尿病并发症？

糖尿病并发症是糖尿病代谢紊乱所导致的、涉及全身急性或慢性病变，分为急性并发症和慢性并发症。

名称	特点	主要分类
糖尿病急性并发症	由于各种原因导致的急性代谢紊乱	<ul style="list-style-type: none">● 糖尿病酮症酸中毒● 高血糖高渗状态● 糖尿病乳酸性酸中毒
糖尿病慢性并发症	与长期高血糖、高血脂、血液高凝高粘、内分泌失调、动脉硬化以及微血管病变等因素相关	<ul style="list-style-type: none">● 糖尿病肾病● 糖尿病视网膜病变● 糖尿病神经病变● 糖尿病心脑血管疾病● 糖尿病足病

糖尿病并发症的危害有哪些？

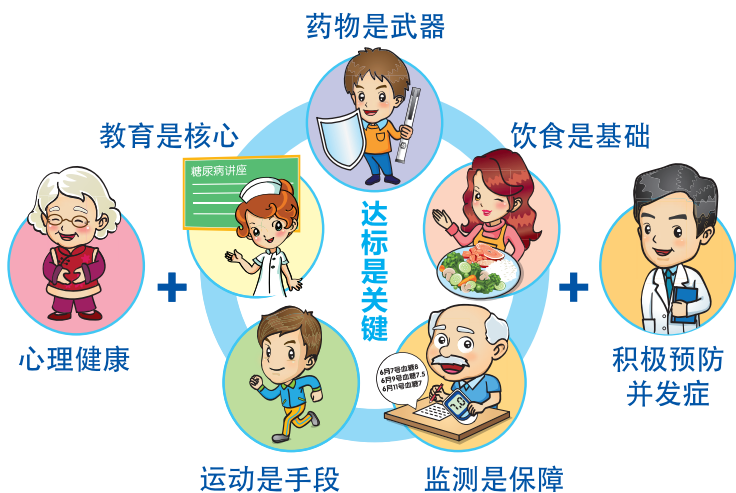
- 使一个或多个器官系统功能严重受损或破坏。
- 严重影响患者生活质量，甚至会致残或致死。
- 给个人、家庭和社会带来沉重经济和精神负担。



糖尿病的综合治疗包括哪些？

糖尿病综合治疗包括：

健康新7点



糖尿病综合治疗的目标是：

控制血糖、血压、血脂、体重等综合达标，预防或延缓并发症的发生或发展，提高生活质量。

饮食控制是基础

科学饮食能帮您减轻胰岛负担，纠正代谢紊乱，控制体重在合理范围并帮助您血糖达标。您需要做到：

- 制定每日总热量。
- 定时定量进餐，低脂低盐，少食多餐。

合理运动是手段

持之以恒的运动能帮您纠正高血糖，增加胰岛素敏感性，减轻体重，改善血脂水平，改善心血管功能，增强适应性和劳动能力。

- 具体运动项目因人而异，运动强度适中，运动频率循序渐进。
- 避免空腹运动，可在进食后1小时内进行。
- 坚持有氧运动，如步行、做操、慢跑等。



病情监测是保障

全方位的病情监测能帮您：

- 及时判定病情，有助于医生制订和调整治疗方案。
- 调节饮食、运动、降糖药物剂量之间的平衡。



药物治疗是武器

正确地选择降糖药物能帮您有效控制血糖，减轻胰岛素抵抗，保护心、脑、肾等重要器官，延缓并发症的发生发展，提高生活质量，延长寿命。对于任何降糖药物您都应该：

- 遵照医嘱服用
- 不随意增加或减少药量
- 不随意停药
- 不忘记服药
- 服药期间应戒酒

预防并发症为了生活好

糖尿病是一种在一定的遗传易感性基础上发生的生活方式病，我们不能改变遗传，但我们能掌握自己的生活方式。

- 患了糖尿病就需要通过早期血糖达标来预防并发症，改善生活质量，降低死亡率。
- 建议定期筛查糖尿病并发症。例如：每年筛查眼底可使糖尿病视网膜病变导致的失明风险降低94.4%。
- 对于患者亲友，需定期进行高危因素筛查，规律监测血糖。

心理疏导不可少

糖尿病治疗可能会使您感到生活受限制，病情变化时产生沮丧、悲观甚至情绪抑郁。愉快的心理能帮您：

- 尽快走出心理误区
- 利于病情控制
- 积极、乐观地面对生活

教育管理是核心

糖尿病教育能帮您获得正确的糖尿病防控知识，科学地制定糖尿病防治计划，“早诊断、早治疗、早达标、早获益”。您需要做到：

- 了解糖尿病和自己的病情
- 常与医护人员沟通
- 阅读书籍





中国2型糖尿病的控制目标

2型糖尿病患者理想的综合控制目标应根据年龄、合并症、并发症等情况而有所不同，具体目标值如下：

检测指标		目标值
血糖* (GLU)	空腹	4.4~7.0 mmol/L
	非空腹	<10 mmol/L
糖化血红蛋白 (HbA _{1c})		<7.0 %
血压 (BP)		<130/80 mmHg
高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C)	男性	>1.0 mmol/L
	女性	>1.3 mmol/L
甘油三酯 (TG)		<1.7 mmol/L
低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C)	未合并动脉粥样硬化性心血管疾病	<2.6 mmol/L
	合并动脉粥样硬化性心血管疾病	<1.8 mmol/L
体质指数 (BMI)		<24 kg/m ²

* 毛细血管血糖



糖尿病自我管理及生活窍门

什么是糖尿病自我管理

患者按照医生要求对自身病情进行日常护理和记录的过程。

糖尿病自我管理的内容	
生活管理	 饮食、运动管理 日常生活护理技巧
医疗管理	 自我血糖监测 安全用药

为什么需要自我管理?

- 糖尿病是终身性疾病，随着病程的延长病情会出现变化。
- 患者个体差异大。
- 血糖水平变化快。
- 仅在医院检测无法全面反映血糖变化。





体质指数是评价体重是否正常的常用指标

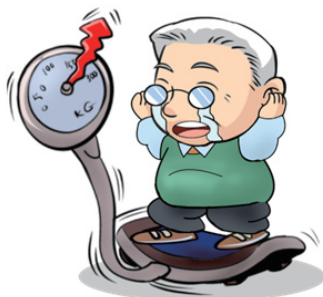
体质指数(BMI)=体重(Kg)/身高(m)

中国成人超重和肥胖的判定标准:

24.0-27.9为超重, ≥ 28 为肥胖

注: BMI在18.5-23.9之间为正常,

< 18.5 为消瘦



腰围超标即为腹型肥胖

脂肪主要在腹壁和腹腔内蓄积过多

体型呈“苹果型”

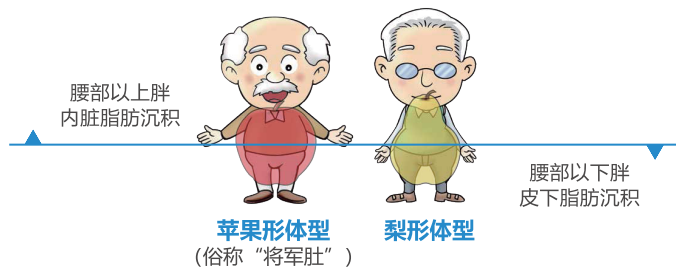
腹型肥胖的判定标准:

我国的标准是:

腰围: 男性 ≥ 90 cm, 女性 ≥ 85 cm



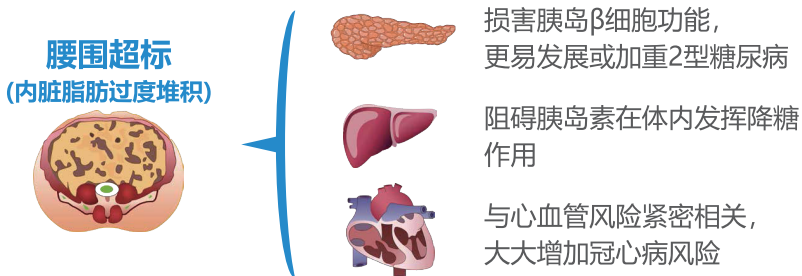
腹型肥胖的罪魁祸首是内脏脂肪超标



体重正常者的内脏脂肪也可能超标

研究数据显示：14%体重正常人群中存在内脏脂肪超标

腹型肥胖更是危害重重



研究显示

“糖尿病+肥胖”让患者的生活质量雪上加霜



糖友控制体重方法多

- 1.控制总热量，平衡饮食
- 2.制定可行的运动方案
- 3.监测体重

树立信心，识别不科学的减肥陷阱

必要时选择无增重或有减重效果的降糖药物

定期称量体重并记录体重变化

定期称量体重，给自己监督和鼓励

达到目标给自己小奖励

记录每次体重变化

根据体重变化适当调整饮食和运动等方案

树立信心，理性减重

树立信心：体重减轻5%–10%可明显改善身体健康和生活质量

理性减重：勿盲目节食、乱吃减肥药，体重没有减轻，反而损害身体




多参加户外运动，减肥的同时还可以呼吸新鲜空气，保持心情舒畅

减肥也要按时吃饭，保持控制总热量，膳食结构合理，拒绝不健康食品



自我管理中的生活窍门

饮食：

- 美味早餐、丰富午餐、清淡晚餐。
- 多选择富含膳食纤维的食物，如    等。
- 每天8杯水。 粗粮 蔬菜 豆类
- 少吃/不吃精制糖。
- 尽量不吃快餐食品。

运动：

- 听着喜欢的音乐跳舞。
- 不适合步行时，可躺在床上缓慢抬高双腿，持续十几秒或几分钟。
- 运动空间有限时，可坐在座位上做上肢的伸展、扩胸运动。

足部护理：

- 选购新鞋时，应在下午或傍晚，选择宽头、厚底、柔软、透气性好的为宜。
- 检查鞋及袜子内是否有尖锐物。
- 每天检查双脚有无破溃、出血损伤等，如发现足部伤口及时到医院就医不要随便弄破水泡。
- 洗脚前测量水温不超过37℃。
- 用浅色柔软吸水性强的毛巾轻擦，尤其是脚趾之间，保持干燥。
- 冬天不要用电热毯、热水袋及加热器烘脚。



皮肤护理：

- 皮肤瘙痒时不要用力挠。
- 洗澡时宜用温水。
- 选用中性香皂，不要选择含有香精和染料的洗液和乳膏。
- 在皮肤上涂抹保湿乳液。
- 选择化妆品要谨慎，防止使用后造成毛孔堵塞，引起感染。
- 男性在刮脸时，要防止刮破皮肤，以免造成感染。

口腔护理：

- 早晚刷牙，饭后漱口，刷牙时间不少于3分钟。
- 选择毛质柔软的牙刷，每隔3个月更换一次。
- 勤漱口，防止细菌生长，避免使用刺激性漱口水。
- 3~6个月定期做一次口腔检查。



眼部护理

双目不久视：看书、看电视时间不可过长，感觉眼疲劳时可闭目休息或远眺

常做闭目转眼球的动作，有助于血液循环和神经调节
适当做眼部按摩，有助于血液流通

眼底出血者不适合做眼部按摩，不适合做闭气、蹲马步等升高眼压的运动

每年检查一次视力和眼底

夏日护理注意事项

饮食维持“收支平衡”

提倡低糖、低脂、高纤维饮食原则

选择吃含糖量低的水果，并将水果热量计算到每日总热量中
不宜吃冷冻瓜果及对胃肠道过度刺激的食物

别等渴了再喝水

每天饮水量应该达到1000-1500毫升

养成“定时饮水，不渴也饮”的好习惯

全面预防并发症

保持心情舒畅，保证睡眠质量

预防感染，预防糖尿病足



特殊情况的处理窍门

1.当您感觉不舒服的时候，血糖水平可能升高。此时该做什么？

- 继续使用降糖药物
- 监测血糖，至少每4小时一次
- 休息、并尽可能保持正常饮食，如果不能进食，每小时至少要喝250毫升的水
- 检测尿酮体

2.什么时候您应该看医生？

- 感觉口干、烦渴、多饮、多尿
- 不断拉肚子或呕吐
- 不能进食达24个小时
- 发烧
- 持续高血糖



能不能开车？

可以，前提是您必须通过考试取得合法驾照并按时年检，且具有相对稳定的血糖控制：

- 对低血糖有感知且没有频繁发作的低血糖
- 没有严重的高血糖状态
- 没有急性并发症和严重的慢性并发症
- 没有服用影响定向力和判断力的药物或饮品
- 没有严重的、足以影响视力的视网膜病变
- 车内应备有应急的食物或糖块，可在低血糖时服用
- 避免长途旅行，如果需要应每驾驶4小时进行车外活动
- 做好血糖监测和记录



能不能旅行或度假？

能，需至少提前两周咨询医生或糖尿病专业护士，并在出门前准备好以下物品结伴前行：

- 附有糖尿病身份识别的急救卡
- 采血针、血糖仪
- 保险责任含糖尿病的旅游保险
- 准备一封您需要携带针头/医疗设备的医生的信，以备海关安检（出国时适用）
- 为防止低血糖而专备的食物，如小吃、水果等
- 胰岛素使用者还需准备：医生开具的胰岛素处方；备用胰岛素、针头和笔或注射器





糖尿病防治健康教育核心信息

1. 糖尿病是严重影响我国居民健康的慢性病之一，9个成年人中就会有1个是糖尿病患者，如不及时进行正确治疗，会引发心脑血管疾病、失明、足坏疽、尿毒症等严重后果。

2. 糖尿病是可预防的疾病。保持健康的生活方式(包括控制体重、戒烟限酒、加强锻炼、合理饮食、降低油脂和盐的摄入、保持心理平衡等)，是预防和治疗糖尿病的基本措施。

3. 定期体检可及早发现血糖异常或糖尿病，有益于采取有效的预防及治疗措施。

4. 糖尿病高危人群需尽快筛查糖尿病，包括年龄 ≥ 40 岁、超重或肥胖、静坐生活方式、高血压、血脂异常、心脑血管病患者等。

5. 糖尿病典型症状可概括为“三多一少”，即多尿、多饮、多食和体重减轻。

6. 很多糖尿病患者无典型症状，但经常出现皮肤瘙痒、反复泌尿系感染、伤口不容易愈合等情况，应及早检测血糖。



7. 糖尿病是一种长期慢性疾病，需要长期坚持饮食、运动、监测、心理等综合治疗，以阻止或延缓并发症发生。

8. 糖尿病患者应坚持血糖监测，定期检测糖化血红蛋白（HbA1c），控制血糖达标。

9. 糖尿病患者的治疗不仅要血糖达标外，还需兼顾血压、血脂、体重、腰围等综合达标。

10. 糖尿病的发生与流行会给个人、家庭、社会造成沉重负担，预防糖尿病是每个人的责任。





糖尿病认知十大误区、温馨提示

误区一、糖尿病主要是吃糖或者甜食太多造成的。

提示：糖尿病是一种由遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的慢性、全身性、代谢性疾病。

误区二、糖尿病是中老年疾病，我还很年轻，也没有任何感觉，不可能得糖尿病。

提示：糖尿病有年轻化趋势，年轻人也需要养成健康的行为与生活方式，重视糖尿病的预防，没有症状不可以排除糖尿病。

误区三、得了糖尿病，只要服药就可以了。

提示：得了糖尿病不能只服用药物，需要饮食、运动、自我监测、健康教育心理调适等。

误区四、糖尿病的饮食治疗，主要是控制糖或主食的摄入。

提示：糖尿病饮食治疗的关键是控制每日膳食总热量和均衡营养。

误区五、控制血糖，越低越好。

提示：应设置血糖个体化控制目标，把血糖控制在一定范围内，不应过高或过低。



误区六、只要多吃点降糖药，就可以不控制饮食了。

提示：饮食治疗是糖尿病综合治疗的基础。

误区七、糖尿病监测，只需要检测血糖就够了。

提示：了解病情需要全方位监测，血糖监测只是糖尿病管理的重要组成部分。

误区八、虽然确诊为糖尿病，如果没有感觉不舒服，可以不检查、不治疗。

提示：即使没有任何症状，也需要及时正规治疗。

误区九、血糖已经控制在正常范围内，就不需要进行血糖监测和药物治疗了。

提示：糖尿病没有不舒适也需要终身治疗。

误区十、有些保健品能够治愈糖尿病。

提示：目前没有任何治疗可以治愈糖尿病，保健品既不能有效治疗，更不能治愈糖尿病。



共同关注

让我们一起 改变糖尿病

保持健康的生活方式，控制体重，戒烟限酒，加强锻炼，合理饮食，
降低患糖尿病的风险，是预防和延缓疾病发展的基本措施。



健康传播大使著名演员 刘佳

