

糖尿病教育

什么是 2 型糖尿病？

2 型糖尿病是一种扰乱身体利用糖的方式的疾病。你体内的所有细胞都需要糖才能正常工作。糖在一种叫做胰岛素的激素的帮助下进入细胞。如果没有足够的胰岛素，或者如果身体对胰岛素停止反应，血糖就会在血液中积聚。这就是糖尿病患者的情况。

如果一个人患有以下一种或多种疾病，则被认为是糖尿病患者：

- 糖尿病症状和随机血糖为 11.1 mmol/L (200 mg/dL) 或更高
- 空腹血糖水平为 7.0 mmol/L (126 mg/dL) 或更高
口服葡萄糖耐量试验后 2 小时血糖为 11.1 mmol/L (200 mg/dL) 或更高
- 糖化血红蛋白为 6.5% 或更高

2 型糖尿病的症状是什么？

2 型糖尿病通常不会引起任何症状。当症状出现时，它们包括小便频繁、强烈口渴或视力模糊。

2 型糖尿病的后果是什么？

尽管 2 型糖尿病可能不会让你感到不适，但如果不进行治疗，随着时间的推移，它可能会导致严重的问题。这种疾病可能会导致心脏病发作、中风、肾病、视力问题(甚至失明)、手脚疼痛或感觉丧失，以及需要切除手指、脚趾或其他身体部位(截肢)。

2 型糖尿病有哪些治疗选择？

有几种药物可以帮助控制血糖。有些人需要服用药物，这些药物能帮助身体产生更多的胰岛素或帮助胰岛素发挥作用。其他人则需要注射胰岛素。有时，2 型糖尿病患者也需要药物来减少疾病造成的问题。例如，用来降低血压的药物可以减少心脏病发作或中风的机会。药物并不是控制糖尿病的唯一工具。运动、减肥、正确饮食和不吸烟都可以帮助糖尿病患者尽可能地保持健康。