

糖尿病理学教育

糖尿病的一般概念

什么是糖尿病？

糖尿病是一种慢性疾病，当血液中的葡萄糖（糖）超过特定的数值时被诊断患有糖尿病。

糖尿病患者	葡萄糖基本含量（空腹时的静脉血）： 等于或高于126mg/dl。
非糖尿病患者	葡萄糖基本含量：75-100mg/dl。
极易患糖尿病的人群	葡萄糖基本含量：100-125mg/dl。

重视糖尿病

糖尿病是一种常见疾病，影响到6-10%的人口，在未来的数年中还可预见它的增长，特别是在参与进西方式生活的移民人群中。

特别影响成年人群。

要重视糖尿病的危害，尤其是在一些难以控制的病例中，特别影响与心血管系统有联系的并发症（心肌梗塞，脑血栓），以及与神经系统，肾脏系统和视觉系统有联系的并发症。其它的可增加心血管并发症危险的疾病，像动脉高血压，脂肪（胆固醇和甘油三酯）的增加和肥胖症（尤其是腰部脂肪）的增长也可伴随糖尿病的产生而产生。

为什么会产生糖尿病？

我们所吃的大部分食物在消化器官中转化为葡萄糖。血液吸收葡萄糖，在那里组织细胞用它来获得能量。胰岛素是胰腺产生的一种物质（尤其是在我们进食的时候），它能够让糖份或葡萄糖进入我们的细胞。

糖尿病归因于胰腺的胰岛素分泌的缺乏，同时/或者是分泌的减少，而导致血液中糖份程度的提高。

什么是糖尿病产生的症状？

当葡萄糖程度不是过度的提升时，一般来说没有明显的症状，糖尿病这种无声的发展一直可以持续到10-12岁的年龄。

当葡萄糖到相当高的程度时（高于250mg/dl），人体需要排出过剩糖份的努力导致出现糖尿病的特有的不正常症状：过剩的葡萄糖随尿液量的增加经过肾脏，从尿液排出。继发产生口渴和增加饥饿感。

糖尿病的种类

糖尿病1型

- 尽管糖尿病可以在任何年龄段产生，但此类糖尿病常开始于幼儿-青少年时期。
- 常惯于以突发的形式表现出来：强烈的口渴感，尿液量的增加，疲劳，尽管吃得很多体重仍然下降。



予外国移民的糖尿病理学教育

糖尿病2型

- 90%的糖尿病属于此类。
- 一般来说起初的几年中没有不适感。
- 通常在一个家族中有同样的病例。
- 归因于胰岛素产生的不足，同时胰岛素的被身体不恰当地使用。
- 常伴随动脉血压，胆固醇和脂肪（尤其是腹部）的增加。

妊娠期的糖尿病

- 由妊娠而发的糖尿病。

治疗的一般策略

对于一位糖尿病病人，重要的是：

- 血糖（血液中糖份的程度）的控制。
- 体重，动脉血压和脂肪（胆固醇和甘油三酯）的控制，特别注意不要吸烟。

怎样预防糖尿病的出现

目前还没有有效的方法来预防糖尿病1型。而更常见的，同肥胖症和久坐症紧密联系的糖尿病2型，可以通过均衡的饮食来预防：增加水果和蔬菜的摄入，减少脂肪的摄入；同时每天参与一项体育锻炼：比如每日可以步行半个小时。

