

糖尿病的慢性并发症

糖尿病严重吗？

对糖尿病治疗的基本目标是避免出现并发症，使糖尿病病人的生活质量能有最高的改善。为此血液葡萄糖指数能接近正常指数（70mg/dl和125mg/dl之间）的可能就尤为重要，并且不能够有其它像动脉血压高，胆固醇高，吸烟，并且/或者体重过重这些会导致并发症危险的状况。

糖尿病在长期过程中的并发症

糖尿病可以不会产生明显症状，但是如果有不适当地控制，长时间后，将会影响到心脏，大脑，肾脏，眼睛和/或者皮肤，产生：

心血管疾病：此并发症在糖尿病患者中的数量常是2至4倍，尤其是在黑种人患者中。

- 影响到心脏和冠状动脉循环（心绞痛和心肌梗塞）。
- 影响到大脑和脑循环（脑血栓）。
- 影响到下肢和足部神经末梢（间歇性跛行）。

眼部疾病：由于血液中小脉管受损，可出现白内障，青光眼，或眼压上升，影响视网膜，最后会导致失明。

肾脏疾病：降低或完全失去肾脏的功能。此病存在一个起始阶段，医生可以立即检测出，为此已存在有效的治疗方法。

神经系统疾病：影响神经系统的表现为男性不能勃起（阳痿），蚁走感和脚部腿部的抽筋，膀胱和肠道出现问题或是头晕。25岁年龄以上经诊断为糖尿病的患者中有一半受此并发症影响。



好消息是所有这些并发症在糖尿病得到良好的控制下（维持动脉血压，葡萄糖和血液胆固醇指数最接近于正常水平）都是可以预防，避免或推迟发展的。

糖尿病理学教育



这些也很重要：

- 请不再吸烟。
- 如果是肥胖症，请减肥。
- 避免酒精和毒品。
- 克服久坐症，进行一项体育活动。
- 维持良好的动脉血压指数(130/80mmHg)。
- 维持良好的胆固醇和甘油三酯指数。
- 少食用动物脂肪。
- 为了避免其它的并发症，接种流行性感疫苗。

和你的健康医疗组织建立良好的联络是必要的，遵循他们的建议，有规律地赴他们引导下的门诊，病情的任何改变或视力下降，胸部疼痛，呼吸困难，脚部浮肿或反常现象都要与他们联系。

如果你想控制葡萄糖，动脉血压，胆固醇，使你的生活减少疾病威胁，可能每日你要服用相当多的药物。你需要这些药物。不要停止服用。