

# 揭开糖尿病神秘的面纱：从基础说起

## 概述

糖尿病是一种慢性病。当胰腺产生不了足够胰岛素或者人体无法有效地利用所产生的胰岛素时，就会出现糖尿病。胰岛素是一种调节血糖的荷尔蒙。高血糖或血糖升高是糖尿病失控的常见后果，随着时间的推移会对人体的许多系统（特别是神经和血管）带来严重损害。

2014年，8.5%的18岁以上成人患有糖尿病。2019年，糖尿病是150万人死亡的直接原因，48%的糖尿病死亡发生在70岁之前。另有46万例肾病死亡是由糖尿病引起的，血糖升高导致约20%的心血管疾病死亡。

2000年至2019年期间，糖尿病导致的死亡增加了3%。中低收入国家的糖尿病死亡率上升13%。

与此相比，2000年至2019年，全球30岁至70岁人群死于四种主要非传染性疾病（心血管疾病、癌症、慢性呼吸道疾病或糖尿病）中任何一种的概率下降了22%。

## 症状

糖尿病的症状可能会突然发生。2型糖尿病的症状可能很轻微，可能需要很多年才能注意到。

糖尿病的症状包括：

- 感觉很渴
- 需要比平时更频繁地排尿
- 视物模糊
- 感到疲倦
- 无意中体重减轻。

随着时间推移，糖尿病可能损害心脏、血管、眼睛、肾脏和神经。

糖尿病患者出现健康问题的风险更高，包括心脏病发作、中风和肾衰竭。

糖尿病会损害眼睛中的血管，从而导致永久性视力损失。

许多糖尿病患者因神经损伤和血流不畅而出现脚部问题。这可能导致足部溃疡，并可能导致截肢。

## 1 型糖尿病

1 型糖尿病（以前称为胰岛素依赖型糖尿病或青少年发病型糖尿病）的特征是胰岛素分泌不足，需要每日输入胰岛素。2017 年，有 900 万 1 型糖尿病患者；这些人大多数生活高收入国家。目前尚不清楚 1 型糖尿病的病因以及预防方法。

## 2 型糖尿病

2 型糖尿病影响身体使用糖（葡萄糖）作为能量的方式。它阻止身体正确使用胰岛素，如果不治疗，会导致血糖升高。

随着时间的推移，2 型糖尿病会对身体造成严重损害，尤其是神经和血管。

2 型糖尿病通常是可以预防的。导致发展为 2 型糖尿病的因素包括超重、运动不足和遗传。

早期诊断对于预防 2 型糖尿病的最坏影响很重要。早期发现糖尿病的最佳方法是定期到医疗机构体检和验血。

2 型糖尿病的症状可能是轻微的。可能需要几年时间才能注意到。症状可能与 1 型糖尿病相似，但往往不很明显。因此，可能在发病数年且出现并发症后才能得到诊断。

超过 95% 的糖尿病患者患有 2 型糖尿病。2 型糖尿病以前被称为非胰岛素依赖性型糖尿病或成人发病型糖尿病。直到最近，这类糖尿病还只见于成人，但现在儿童发病现象也日益频繁。

## 预防

调整生活方式是预防或延缓 2 型糖尿病发作的最佳方式。

为帮助预防 2 型糖尿病及其并发症，人们应当：

- 达到并保持健康的体重
- 保持身体活动，每天至少进行 30 分钟的中等强度运动
- 保证健康饮食，避免糖和饱和脂肪
- 不抽烟。

## 诊断和治疗

可以通过相对价廉的血糖测试进行早期诊断。1 型糖尿病患者需要注射胰岛素才能生存。

治疗糖尿病的最重要方法之一是保持健康的生活方式。

一些 2 型糖尿病患者需要服用药物来帮助控制血糖水平。这些可能包括胰岛素注射或其他药物。例如：

- 二甲双胍
- 磺酰脲类
- 钠-葡萄糖共转运蛋白 2 型 (SGLT-2) 抑制剂。

除降低血糖的药物外，糖尿病患者通常还需要降压药和他汀类药物来降低并发症风险。

可能需要额外的医疗护理来治疗糖尿病的影响：

- 足部护理治疗溃疡
- 筛查和治疗肾脏疾病
- 筛查和治疗视网膜病（可能造成失明）。