

预防糖尿病和糖尿病患者生活





什么是糖尿病？

胰岛素是胰腺产生的一种控制碳水化合物，脂肪和蛋白质转换成能量和修复/生成的荷尔蒙。有两种糖尿病影响此过程：

■ I 型-胰腺不分泌足够的胰岛素

- 大约10%的糖尿病患者属于此类

■ II型 - 体内细胞对产生的胰岛素无反应

- 大约90%的糖尿病患者属于此类

II型是最普遍的也是最容易预防的

WHO'S AT RISK

for prediabetes or type 2 diabetes?

You could have prediabetes or type 2 diabetes and not know it—there often aren't any symptoms. That's why it makes sense to know the risk factors:



45+ years old



Physically active less than 3 times/week



Family history of type 2 diabetes



High blood pressure



History of gestational diabetes*



Overweight

*Diabetes during pregnancy. Giving birth to a baby weighing 9+ pounds is also a risk factor.

信号, 症状和并发症

信号和症状

- 格外口渴
- 频繁小便
- 极度饥饿
- 易怒
- 视线模糊
- 缓慢康复
- 极度疲劳
- 极度无原因疲劳

并发症

- 眼睛 – 视力损坏
- 心脏 – 高血压及其相关疾病
- 肾脏 – 酮症和毁坏
- 血管 – 破裂导致组织破坏
- 脚部 – 麻木导致组织损坏并可能截肢

II型糖尿病的上升趋势



根据世界卫生组织（根据全球人口年龄结构的变化）成人糖尿病从1980年的4.7%上升到2016年的8.5%

■ 随着都市化人口的趋势糖尿病数量正在增长

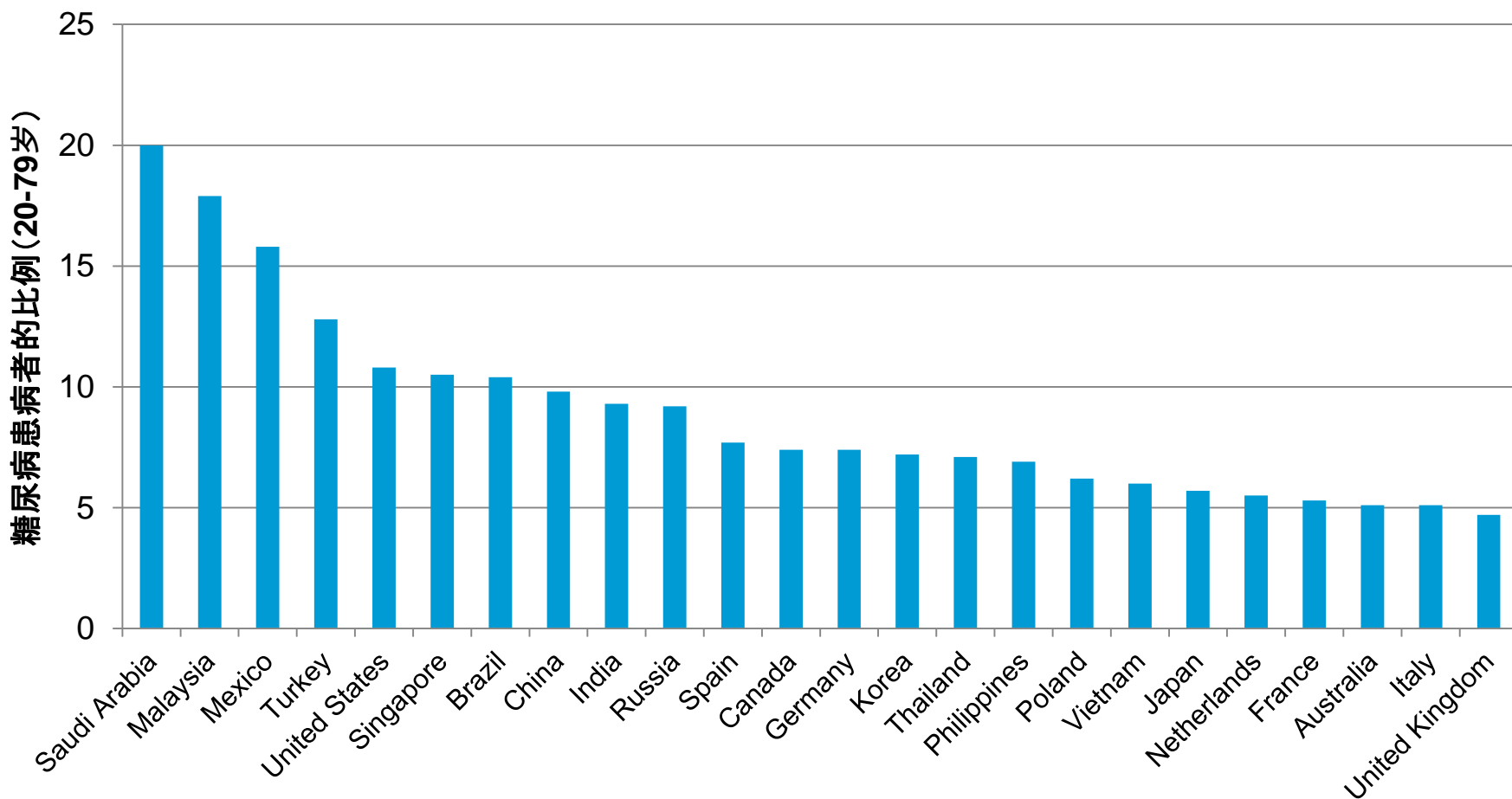
- 久坐的生活方式缺乏必要的体力劳动
- 全球食物营养结构中糖和脂肪的含量增高而其他营养物质降低

- 全世界4.2亿人
- 每年150万人死亡
- II类糖尿病可以预防！

不同国家的糖尿病趋势



有巴赛尔集团生产企业的国家的糖尿病流行率(根据2015年国际糖尿病组织抽样调查, 糖尿病地图)





预防和治疗

- 胰岛素治疗
- 药品
- 保持健康的饮食例如
 - 减少高糖食物和饮料的摄入
 - 检查食物标签以减少甜料例如高果糖糖浆
 - 吃水果替代喝果汁饮料-用纤维平衡糖
 - 通过食用坚果，蔬菜油和鱼肉最小化反式脂肪酸和饱和脂肪酸的摄入
- 日常身体活动和锻炼
- 调整体重
- 避免烟草的使用



糖尿病患者

没有糖尿病的根本方法，但是可以预防和管理：

- 饮食均衡
- 日常身体活动
- 锻炼
- 持续的血糖监控
- 医学治疗

国际糖尿病联盟按照不同地区划分有很多关于糖尿病研究的有价值的信息。

资源



- [糖尿病基础](#)
- [基本信息](#)
- 治愈I型糖尿病的全球项目
- 国际糖尿病联盟
- [NIH美国国立卫生研究院](#)
- 疾病预防控制中心

