



糖尿病

糖尿病是一种慢性疾病，当胰腺无法分泌足够的胰岛素，或人体无法有效利用自身分泌的胰岛素时，便会引发糖尿病。胰岛素是调节血糖的核心荷尔蒙。高血糖症（即血糖升高）是糖尿病不加控制的典型结果，长期持续的高血糖会对人体多个系统造成严重损害，尤其会损伤神经与血管。

根据世界卫生组织（WHO）统计，2022 年全球 18 岁及以上人群的糖尿病患病率达 14%，较 1990 年的 7% 大幅上升。同年，在 30 岁及以上的成年糖尿病患者中，超半数（59%）未接受任何药物治疗以控制病情。

2021 年，糖尿病直接导致 160 万例死亡，其中 47% 的死亡病例发生在 70 岁以下人群。此外，有 53 万例死亡与糖尿病肾病（即糖尿病肾脏病，是糖尿病常见的远期并发症）相关。高血糖（即血糖水平过高）还造成了全球约 11% 的心血管疾病死亡病例。

2000 年以来，糖尿病死亡率持续攀升。与之形成鲜明对比的是，2000 - 2019 年间，全球 30 至 70 岁人群因四大主要非传染性疾病（心血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病及糖尿病）死亡的概率下降了 20%。（注：非传染性疾病（简称 NCDs）不具备人际传播性。）

上述各项数据表明，糖尿病是一种高发病率、高患病率的疾病，近数十年来，其发病率在全球范围内持续攀升。

糖尿病主要分为以下三种类型：

- **1 型糖尿病** 过去称为胰岛素依赖型糖尿病，青少年或儿童期发病型糖尿病，其特征是缺乏胰岛素分泌能力，患者需要每日注射胰岛素维持生命。2017 年，全球估计有 900 万人患有 1 型糖尿病，其中多数患者分布在高收入国家。1 型糖尿病的病因尚不清楚，利用现有的知识也无法预防。
- **2 型糖尿病** 会影响机体对糖分（葡萄糖）的能量转化过程，降低身体对胰岛素的有效利用率。若未及时干预治疗，血糖水平会随之升高。长期发展下去，还可能引发多种严重并发症，尤其会损伤神经与血管。值得注意的是，2 型糖尿病通常可通过干预预防，超重、缺乏体育锻炼以及遗传易感性是其主要诱发因素。

早期诊断对于减少严重并发症至关重要。早期筛查 2 型糖尿病最有效的方式，是在医护人员指导下定期进行体检与血糖检测。2 型糖尿病的症状往往较为轻微，且潜伏期可长达数年，其症状与 1 型糖尿病相似，但表现程度通常更缓和。因此，2 型糖尿病的诊断时间往往晚于首发症状出现数年后，此时相关并发症可能已经出现。

在所有糖尿病患者中，超过 95% 的人群患的是 2 型糖尿病。该病过去称为非胰岛素依赖型糖尿病、成人发病型糖尿病，因以往多见于成年人群；但目前，其在儿童群体中的发病率正日益升高。

- **妊娠期糖尿病** 发生于妊娠期，其特征为血糖水平高于正常范围，但尚未达到糖尿病的诊断标准。患有妊娠期糖尿病的女性，面临更高的妊娠及分娩期并发症风险。此外，母亲与胎儿日后患上 2

型糖尿病的风险也会相应增加。妊娠期糖尿病通常是通过产前筛查而不是报告症状后被诊断出来的。

除上述三种主要类型的糖尿病外，还存在一类**糖尿病前期**状态。此类状态下患者血糖水平虽高于正常范围，但尚未达到糖尿病的诊断标准。该状态具有重要的临床警示意义，因为它会使个体患有 2 型糖尿病的风险显著升高。

血糖中间状态（糖尿病前期）

糖耐量减低（IGT），即餐后 2 小时血糖水平高于正常范围；以及空腹血糖受损（IFG），指至少禁食 8 小时后测得的空腹血糖数值升高，此两类均为人体血糖值介于正常与糖尿病血糖值之间过渡阶段的一种中间状态。这两种情况均存在发展为 2 型糖尿病的高度风险，但该进展过程并非不可避免，通过科学干预可有效阻断。

预防小贴士

预防或延缓 2 型糖尿病发生发展的最有效方式，是养成健康的日常习惯。为维护自身长期健康、降低并发症风险，建议培养以下几项简单积极的生活方式：



- 每年在当地医疗机构检测一次血糖，以实现疾病的早期发现与诊断；
- 坚持规律运动，每周累计进行至少 150 分钟的中等强度运动；
- 遵循均衡膳食原则，减少糖分及不健康脂肪的摄入；
- 避免吸烟以维护整体健康，



糖尿病症状

糖尿病的症状可能会突然显现。而 2 型糖尿病的症状往往较为轻微，可能历经数年才会被察觉。

最主要的典型症状包括：



- 频繁感到异常口渴
- 排尿频次较平日增多
- 视物模糊
- 持续乏力、疲倦
- 不明原因体重下降

长期患有糖尿病会损伤心脏、眼睛、肾脏及神经系统的血管组织。因此，糖尿病患者患上心脏病、中风、肾衰竭等严重疾病的风险显著高于普通人。

此外，糖尿病还会因眼部血管受损，引视力永久丧失（失明）。同时，许多糖尿病患者会因神经损伤与血液循环不畅出现足部病变，进而诱发溃疡（即皮肤或组织上的伤口难以愈合、并可能随时间逐渐加深的创面），病情严重时还可能导致截肢。

诊断与治疗

管理糖尿病最有效的方法之一，就是保持健康的日常习惯。早期诊断可以通过使用相对低成本的血糖检测来实现。

1 型糖尿病患者需终身依赖胰岛素维持生命。部分 2 型糖尿病患者可能需要借助药物治疗，如胰岛素注射或口服降糖药，以辅助控制血糖水平。

除血糖管理外，糖尿病患者通常还需服用药物以控制高血压，以此降低其他并发症的发病风险。

根据个体病情需求，可能需要采取进一步干预措施以应对糖尿病相关影响，例如：

- 足部溃疡的治疗；
- 肾衰竭的筛查与治疗；
- 糖尿病视网膜病变的筛查（该病变可导致失明）。

您的健康至关重要

糖尿病虽是一项全球性重大健康挑战，但只要坚持做出细微且持续的生活方式调整、定期体检，并警惕相关症状，就能有效预防其多种并发症的发生。我们每个人都应警惕患病风险，主动采取点滴行动养成健康习惯，为守护自身长远健康尽责。

“管控您的血糖指标，远离糖尿病困扰！”