

# 糖尿病指南

- ▶ 什么是糖尿病？
- ▶ 二型糖尿病的预防
- ▶ 预防措施一览表
- ▶ 患有糖尿病该怎么办
- ▶ 并发症
- ▶ 需要了解的术语
- ▶ 资源



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

通过在公共卫生的领导、合作、创新及行动，促进和保护加拿大国民的健康。

加拿大公共卫生局

本刊物由加拿大公共卫生局出版。

本刊物可以其他格式提供给有需要人士。

本刊物可供索取，请致电：1 800 O-Canada (1-800-622-6232) 或在  
[www.phac-aspc.ca](http://www.phac-aspc.ca) 下载。

电传：1-800-926-9105

© 加拿大女王陛下版权所有，2011

印刷本书号： ISBN: XXXX

目录号： XXXX

网上版本书号： ISBN: XXXX

目录号： XXXX

## 糖尿病指南

- ▶ 大约有**250万**加拿大人受糖尿病的影响。如果不加以治疗，糖尿病可能导致很多严重的并发症，包括心脏病、肾病、视力减退和下肢截肢等。
- ▶ 加拿大公共卫生局估计有**500万名20岁**以上的加拿大人目前患有前期糖尿病，在**2016年前**还会再增加**100万名**前期糖尿病患者。前期糖尿病是二型糖尿病的主要风险因素之一，如果不加以治疗，超过一半的前期糖尿病患者将会在**8-10年内**患上二型糖尿病。
- ▶ 尽管糖尿病可能导致严重的并发症和早逝，但是可以采取一些措施来预防或控制该疾病，以及减少发生并发症的风险。本指南旨在帮助您了解糖尿病，如何预防或控制某些类型的糖尿病，以及患上该疾病后该怎么办。



### 您知道吗？

您可能患有前期糖尿病，但却并不察觉。前期糖尿病是指血糖水平较高、但是还没有高到被诊断为糖尿病的状况。您可以咨询您的医护人员，了解更多信息。

## 什么是糖尿病？

糖尿病是一种因为身体无法产生足够的胰岛素和/或无法正确使用胰岛素而造成的慢性病。胰岛素是控制葡萄糖在人体内贮存和使用的方式的一种荷尔蒙。身体需要胰岛素，才可以把糖转化为能量。

糖尿病分为几种形式：一型、二型和妊娠期糖尿病。

## 什么是前期糖尿病？

当血糖水平高于正常值，但是还没有高到可以被诊断为糖尿病时，就会发生前期糖尿病。葡萄糖是人体内糖的主要形式，并且是身体的主要能量来源。

如果不加以治疗，超过一半的前期糖尿病患者会在8-10年内患上二型糖尿病。

前期糖尿病是可以预防的，最常见于40岁以上或体重超重的人身上。

通过选择健康的生活方式，前期糖尿病可以得到控制，有些人甚至可以恢复正常。

## 了解一型、二型和妊娠期糖尿病

	一型糖尿病	二型糖尿病（最常见）	妊娠期糖尿病
会发生什么？	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 身体不再制造胰岛素。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 身体不再制造出足够的胰岛素和/或不再对自身所制造的胰岛素做出良好的反应。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 在妊娠期发生的高血糖症，但是通常在生育六周后症状会消失。</li> </ul>
何时发生？	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 通常在儿童或青少年早期发生。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 最常见于40岁以上和体重超重的人身上。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 在妊娠期发生，有4%的孕妇会出现该症状。</li> </ul>
行动	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 选择健康的生活方式可以减少发生严重并发症的风险。</li> <li>▶ 需要多次注射以控制体内胰岛素的水平。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 选择健康的生活可以减少发生严重并发症的风险。</li> <li>▶ 可能需要服药以控制体内胰岛素的水平。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 可以通过选择健康的生活方式进行控制。</li> <li>▶ 可能需要服药以控制体内胰岛素的水平。</li> </ul>
风险	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 可能导致多种并发症：包括心脏病、肾病、视力减退和下肢截肢等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 可能导致多种并发症：包括心脏病、肾病、视力减退和下肢截肢等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 会增加母亲和孩子患上二型糖尿病的风险。</li> </ul>

## 二型糖尿病的预防

### 什么是二型糖尿病？

当身体不再产生足够的胰岛素，或者难以使用自身所产生的胰岛素，从而导致糖在血液内聚集时，就会发生二型糖尿病。

长期患该疾病可能会损害血管和神经系统，并导致严重的并发症，包括失明、心脏病、中风、肾脏衰竭、神经损伤、截肢和勃起功能障碍等。

遵循更健康的生活方式有助于预防或控制二型糖尿病，并且可以大大减少您发生心脏病和中风的风险，另外还有助于提高您生活的总体幸福感和品质。



### 您知道吗？

在十个患糖尿病的加拿大人中，有9个是属于二型糖尿病。老年人占该疾病患者总数约45%，并且随着加拿大人口老化，这一数字预计还会上升。

## 糖尿病如何诊断？

糖尿病是通过测量血糖水平来诊断的。但是，还有有很多种检测糖尿病的不同方式。您的医生可以确定哪种方式最适合您。

## 哪些人有风险？

如果您存在以下一种或多种因素，您可能有患上二型糖尿病的风险：

- ▶ 前期糖尿病
- ▶ 超重或肥胖
- ▶ 年龄（40岁以上的人有较高的风险）
- ▶ 高血压
- ▶ 较少运动
- ▶ 家族有糖尿病史
- ▶ 属于某些族群，包括南亚人、东亚人、原住民和黑人
- ▶ 有妊娠期糖尿病史

## 您知道吗？

您可能在未注意到任何征兆或症状的情况下患有二型糖尿病。定期进行身体检查，对预防或控制糖尿病非常重要。



## 二型糖尿病有哪些症状？

- 异常口渴
- 尿频
- 不在计划之内的体重变化（体重增加或减少）
- 极度疲劳或缺乏精力
- 视力模糊
- 频繁或反复感染
- 伤口和青肿愈合较慢
- 手脚刺痛或麻木
- 勃起困难

如果您有任何这些症状，您应该去看医生。良好的控制可以预防或延缓与该疾病有关的并发症。



## 预防措施一览表

尽管您无法改变某些风险因素（年龄、家族病史、族群背景等），糖尿病的其他风险因素可能会因生活方式的改变而有所变化。

### 了解您的身高体重指数(BMI)

超重或肥胖将使您面临患上二型糖尿病的风险。BMI是估计脂肪量是否过多的一种简单方式。轻微的体重改变也可能减少您患上糖尿病的风险。

**BMI**分数：

低于18.5 = 体重过轻

18.5 - 24.9 = 正常

25.0 - 29.9 = 超重/肥胖前期

30.0或更高 = 肥胖

要计算您的BMI，请参阅本指南的封底内页，或上网

[www.publichealth.gc.ca/CANRISK](http://www.publichealth.gc.ca/CANRISK)，

填写加拿大糖尿病风险评估问卷。



## ☑ 度量您的腰周

如果脂肪贮存于腹部（而不是臀部和大腿），患上二型糖尿病的风险较高。BMI 评估并不考虑脂肪贮存的部位。男性的腰围在102厘米（40英寸）以上，女性的腰围在88厘米（35英寸）以上，患上二型糖尿病的风险较高。在呼气后进行度量（不要屏住呼吸）。腰部圆周与您裤子的腰围是不一样的。

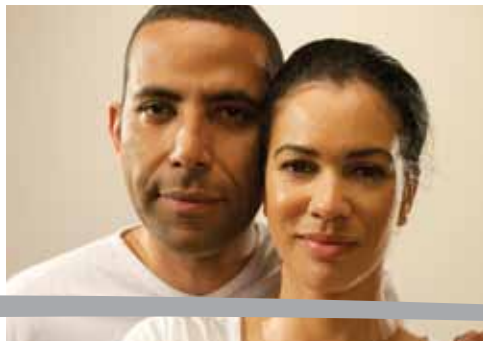
## ☑ 保持健康、均衡的饮食

在饮食中增加水果和蔬菜的数量，此外，多吃含丰富纤维素和低糖及低脂肪的食物，会有助于保持或减轻体重。

除了注意食物种类外，您还应该注意食物的份量，并确保它们含有足够的健康营养成分。加拿大卫生部出版的《加拿大健康饮食指南(*Eating Well With Canada's Food Guide*)》可以帮助您做出健康的选择。请浏览[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)了解更多信息。

## 您知道吗？

了解您的腰围非常重要（这与您裤子的腰围不一样）。



## ☑ 多做运动

增加运动量可以帮助控制体重，同时还能减少您患上二型糖尿病的风险。浏览加拿大公共卫生局的网站，了解更多如何增加运动的信息：

[www.publichealth.gc.ca/paguide](http://www.publichealth.gc.ca/paguide)

## ☑ 控制高血压、胆固醇和血糖水平

研究显示控制血压、胆固醇和血糖水平可以大大减少发生糖尿病并发症的风险，比如心脏病和中风等。医护人员可以帮助您制定一份监测和控制血压、胆固醇和血糖水平的计划。



## 患上糖尿病该怎么办

一旦患上糖尿病，应与医护人员一起监测和控制血压、胆固醇和血糖水平，以减少发生并发症的风险。

同时还应选择健康的生活方式，包括健康饮食和多做运动。

所有类型的糖尿病都可以透过教育，帮助患病人士获得有助他们控制病情的技能、知识和资源。



### 您知道吗？

您可以采取一些措施，以预防或控制糖尿病和减少发生并发症的风险。

## 患有一型糖尿病：

患有一型糖尿病将使家庭的每个成员都面临终身的挑战。

患有一型糖尿病的人应该：

- ▶ 每天至少3次检测血糖水平，并通过胰岛素注射或泵打以调整胰岛素水平。
- ▶ 确保注射胰岛素的剂量与饮食量和每天的活动水平保持均衡。患有一型糖尿病的人可能会出现血糖水平忽高忽低的情况，对此应该认真监测和控制。

患有一型糖尿病的人可能需要一些日常设备，新型的泵和胰岛素产品可以为控制病情提供更大的灵活性。

医护人员可以提供有关如何恰当控制血糖水平的建议。



## 患有二型糖尿病:

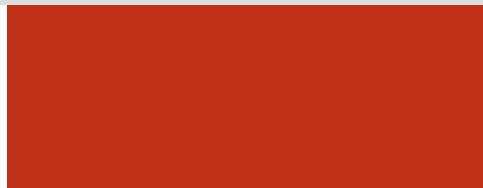
患有二型糖尿病的人可以通过以下措施，帮助控制血糖水平和减少发生并发症的风险:

- 减轻过量的体重
- 保持健康饮食习惯
- 多做运动

医生可能会开出口服药物和/或胰岛素，以帮助控制血糖水平。

## 患有妊娠期糖尿病:

妊娠期糖尿病在怀孕期间发生，通常在生育六周后消失。患有妊娠期糖尿病的女性只要保持良好饮食并且经常运动，通常可以把她们的血糖水平控制在可接受的范围内。某些患妊娠期糖尿病的女性可能需要口服药物或注射胰岛素。



## 哪些人有风险？

存在以下一种或多种因素的孕妇：

- 35岁或以上
- 肥胖
- 以前怀孕时曾发生妊娠期糖尿病
- 曾生育过体重超过4公斤（9磅）的婴儿
- 父母或兄弟姐妹患有二型糖尿病
- P多囊卵巢综合症
- 黑棘皮病（黑斑出现在颈、腋下和腹股沟部位）

## 妊娠期糖尿病如何诊断？

妊娠期糖尿病一般通过测量血糖水平来诊断。检测糖尿病的方法很多，您的医生可以确定哪种方法最适合您。



## 您知道吗？

妊娠期糖尿病在怀孕期间发生，有4%的孕妇会出现该症状。良好饮食和经常运动有助控制妊娠期糖尿病。

## 并发症

### 常见的糖尿病并发症有哪些？

#### 心血管疾病

- ▶ 长期患糖尿病可能损害动脉，从而可能导致高血压。
- ▶ 如果不加以控制，可能会导致中风、心脏衰竭或心脏病发作。
- ▶ 患有糖尿病的人需要控制他们的血压和胆固醇水平。

#### 肾病

- ▶ 某些糖尿病患者的肾脏可能受损。
- ▶ 如果不加以治疗，可能会导致更加严重的肾脏损害或肾衰竭。
- ▶ 如果患有糖尿病，您应该定期检测您的肾功能。



### 您知道吗？

医护人员可以帮助监测血糖水平，以及确保您能及时获得所需的预防性护理、治疗和建议。



### 视力减退

- ▶ 糖尿病引起的眼疾（糖尿病性视网膜病变）可能导致视力消退和失明。
- ▶ 定期接受眼睛检查，将有助及早发现及治疗可以痊愈的眼疾。

### 下肢截肢

- ▶ 长期患糖尿病可能损害感觉神经，尤其是手和脚上的感觉神经。
- ▶ 结果会导致糖尿病患者可能无法感觉到脚受伤，比如水疱或伤口。即使是一个小伤口，如果不加以治疗，也可能很快出现感染而导致严重的并发症，比如截肢。
- ▶ 糖尿病患者应该经常检查他们的脚和皮肤上是否有溃烂和创伤（比如水疱和伤口）。

### 其他并发症

糖尿病患者可能会出现其他病情，比如牙科疾病和心理疾病（抑郁症）。

**如果您被诊断患上糖尿病，您可以通过以下措施减少发生并发症的风险：**

- ▶ 使用恰当的检测方式监测血糖水平，每三个月进行一次A1C验血，以检测血液的平均含糖量。



- 如果您吸烟，戒烟永远不会太迟。
- 多做运动
- 依照加拿大卫生部的《加拿大健康饮食指南》的指示，保持健康、均衡的饮食
- 维持健康的胆固醇水平
- 控制血压
- 每天检查脚和皮肤
- 至少每年一次检查眼睛
- 至少每年一次进行肾功能检测
- 定期去看医生



## 糖尿病 – 应该了解的术语

### A1C

**A1C**也称为**HbA1c**，是一种显示在三个月的时间内您血液中糖的平均含量的血液检测。它显示您是不是很好地控制了您的糖尿病。

### 黑棘皮病

黑棘皮病是一种皮肤病，会导致通常在颈部、腋下或腹股沟部位出现的黑色斑纹。它通常与肥胖有关，可能发生在任何年龄的人身上。

### 血糖

血糖是血液中糖的主要形式，并且是身体的主要能量来源。**A1C**血液检测用于测量一个人在2-3个月的时间内平均的血糖水平。二型糖尿病通常是基于空腹血糖水平上升（达到或超过7.0毫摩尔/升（mmol/L））来诊断的。

### 血脂

血脂指血液中的脂肪，通过血脂检查来测量。血脂检查会测量总胆固醇（由肝脏产生以及存在于某些食物中）、甘油三酸酯（脂肪在身体中的贮存形式）、高密度脂蛋白胆固醇（或“好”胆固醇）以及低密度脂蛋白胆固醇（或“坏”胆固醇）的含量。

### 血压

血压指血液对于血管内壁的压力，通过分析收缩压（心脏将血液排入动脉时的压力）和舒张压（心脏处于休息状态时的压力）来测量。

### 心血管疾病

心血管疾病指循环系统的疾病，包括心脏和血管疾病。

### 糖尿病视网膜病变

糖尿病性视网膜病变是一种因为视网膜受损而导致的眼病，可能会造成视力消退。它会影响眼睛后部的对光做出反应的细胞。如果该疾病在早期被发现，可以进行某些治疗，其中包括激光治疗。

### 血液透析

血液透析是一种通过将垃圾和水排出血液来治疗肾衰竭的方法。

### 晚期肾病

晚期肾病指患者需要通过血液透析或肾移植才能生存下去的肾衰竭。

空腹血糖异常

空腹血糖异常指在空腹验血时，血糖水平为6.1-6.9 mmol/L的状况。

胰岛素

胰岛素是控制葡萄糖在人体内贮存和使用的一种方式的一种荷尔蒙。

胰岛素阻抗性

胰岛素阻抗性指正常水平的胰岛素不足以使肌肉、脂肪和肝脏产生正常的胰岛素反应的状况。它与肥胖，尤其是异常肥胖有关。胰岛素阻抗性会导致血糖和甘油三酸酯水平上升，是代谢综合症和二型糖尿病的特征之一。

多囊卵巢综合症

多囊卵巢综合症，有时也称为多囊卵巢病，是一种导致卵巢产生高于正常水平的雄激素（男性荷尔蒙）的荷尔蒙紊乱，结果使卵巢产生囊而非卵子。患有多囊卵巢综合症的女性容易出现胰岛素阻抗性。

血管疾病

血管疾病指影响血管将血液输送到身体各个部位的状况。动脉粥样硬化以及因为脂肪沉积的增多所造成的动脉硬化是常见的血管疾病。

## 如需更多信息

加拿大公共卫生局  
(The Public Health Agency of Canada)  
[www.publichealth.gc.ca](http://www.publichealth.gc.ca)

加拿大糖尿病协会(Canadian Diabetes Association)  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

魁北克糖尿病协会(Diabète Québec)  
[www.diabete.qc.ca/en/](http://www.diabete.qc.ca/en/)

加拿大青少年糖尿病研究基金会  
(Juvenile Diabetes Research Foundation Canada)  
[www.jdrf.ca](http://www.jdrf.ca)

加拿大肾脏基金会(Kidney Foundation of Canada)  
[www.kidney.ca](http://www.kidney.ca)

加拿大国家盲人协会  
(The Canadian National Institute for the Blind)  
[www.cnib.ca](http://www.cnib.ca)

加拿大伤口护理协会  
(The Canadian Association of Wound Care)  
[www.cawc.net](http://www.cawc.net)

加拿大卫生研究院营养、代谢及糖尿病研究所  
(The Canadian Institutes of Health Research –  
Institute of Nutrition, Metabolism and Diabetes)  
[www.cihr.ca](http://www.cihr.ca)

加拿大卫生部原住民糖尿病防治计划  
(Health Canada – Aboriginal Diabetes Initiative)  
<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases-maladies/diabete/index-eng.php>

## 身高

英尺 英寸	厘米	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	
6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45	
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46	
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47	
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49	
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50	
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52	
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54	
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56	
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57	
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59	
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62	
体重 (公斤)		44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125	
体重 (磅)		97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275	





如需索取更多本手册，请拨打电话：  
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)  
电传 (TTY) : 1-800-926-9105

糖尿病指南