

蔡甸区彭山街道卫生院

糖尿病科普宣传

Scientific Publicity of Diabetes



目录

Content

01

糖尿病概述

02

病因与危险因素

03

临床表现与诊断

04

并发症防治

05

治疗与管理

01

糖尿病概述

Overview of diabetes

什么是糖尿病

1. 慢性代谢性疾病

糖尿病是由于胰岛素分泌不足或作用障碍，导致血糖长期高于正常水平的慢性代谢性疾病

主要特征为高血糖，可引发多种并发症

2. 主要类型

1型糖尿病（胰岛素依赖型）

2型糖尿病（非胰岛素依赖型）

妊娠糖尿病

其他特殊类型糖尿病





流行病学现状

1. 全球患病率

全球约有4.63亿糖尿病患者，中国患者人数达1.14亿，居世界首位

2. 增长趋势

预计2045年全球患者将增至7亿，中低收入国家增长最快

[Read more >>](#)

02

病因与危险因素

Causes and risk factors



遗传因素

1. 家族史影响

有糖尿病家族史的人群患病风险增加2-4倍，特别是1型糖尿病

2. 基因变异

已发现超过100个基因位点与2型糖尿病相关



[Read more >>](#)

环境因素

生活方式

高热量饮食、缺乏运动、肥胖（尤其是腹型肥胖）是主要诱因

environmental factor

其他因素

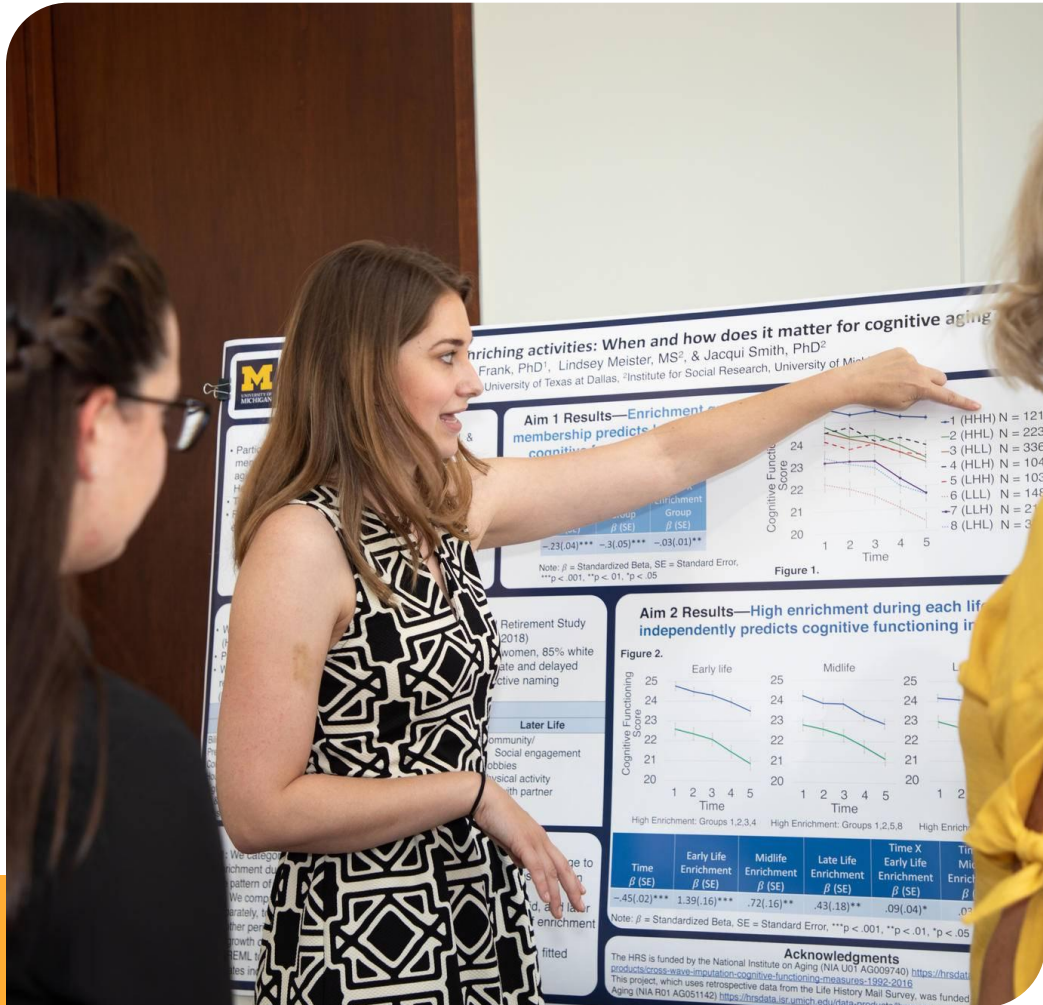
年龄增长、妊娠、某些药物（如糖皮质激素）使用等

03

临床表现与诊断

Clinical manifestations & Diagnosis

典型症状



1. "三多一少"

多饮、多食、多尿和体重下降是典型表现，但2型糖尿病早期常无症状

2.其他症状

疲劳、视力模糊、伤口愈合缓慢、反复感染等

诊断标准



血糖指标

空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ，或餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或HbA1c(糖化血红蛋白) $\geq 6.5\%$

检测方法

口服葡萄糖耐量试验(OGTT)是金标准

HbA1c(糖化血红蛋白)反映3个月平均血糖水平



04

并发症防治

Prevention and treatment of complications

急性并发症



糖尿病酮症酸中毒

表现为恶心呕吐、呼吸深快、意识障碍，需紧急胰岛素治疗和补液



高渗性昏迷

多见于老年人，血糖常 $>33.3\text{mmol/L}$ ，死亡率高达15-20%

慢性并发症

微血管病变

视网膜病变（致盲主因）
肾病（终末期肾病常见原因）
神经病变
皮肤感染

大血管病变

冠心病风险增加2-4倍
脑卒中风险增加1.5-3倍
外周动脉疾病

05

治疗与管理

Treatment and Management

生活方式干预



医学营养治疗

控制总热量

碳水化合物占50-60%

蛋白质15-20%

脂肪25-30%



运动处方

每周 ≥ 150 分钟中等强度有氧运动，
结合抗阻训练

药物治疗

口服降糖药

二甲双胍（一线用药）

磺脲类

DPP-4抑制剂

SGLT-2抑制剂等

胰岛素治疗

1型糖尿病必需，2型糖尿病在 β 细胞功能衰竭时使用，
包括基础+餐时方案



监测与随访



自我监测

血糖监测频率个体化

HbA1c每3-6个月检测一次，目标 $<7\%$



综合管理

每年全面并发症筛查，包括眼底、尿微量白蛋白、神经和足部检查

蔡甸区蓂山街道卫生院

谢谢观看

Thank You

