

2. 无论是糖友们还是糖尿病高危人群、健康人群都应该平时保持少油少盐合理膳食、经常运动、戒烟、限酒、心理平衡的健康生活方式；



合理膳食



运动



戒烟酒

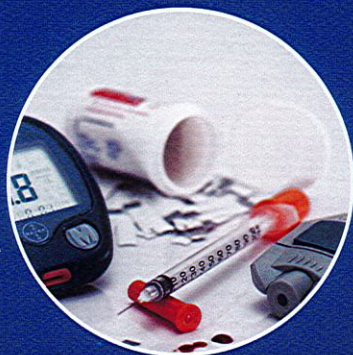
3. 健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖，糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖；

4. 糖尿病前期人群应通过饮食控制和运动以降低糖尿病的发生风险，并定期内科门诊随访，确保您的生活方式改变能够长期坚持，定期检测血糖；同时内科医生能密切关注您其他心血管危险因素（如吸烟、高血压、血脂异常等）并给予您适当的干预措施。

5. 通过饮食控制和运动，可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35-58%。

- (1) 使超重或肥胖人群体重指数（BMI）达到或接近 $24\text{kg}/\text{m}^2$ 或体重至少下降7%；
- (2) 每日饮食总热量至少减少400-500kcal，超重或肥胖者应减少500-750kcal
- (3) 饱和脂肪酸摄入占总脂肪酸摄入的30%以下，每人每天食用盐的总量不超过5g；
- (4) 中等强度体力活动至少保持在150分钟/周；
- (5) 经过强化生活方式干预6个月效果不佳，可考虑药物干预。

别让血糖毁了您的健康！



对于糖尿病高危人群宜及早开始进行糖尿病筛查（空腹血糖或任意点血糖筛查），首次筛查结果正常者，宜每3年至少重复筛查一次。

如果空腹血糖 $\geq 6.1\text{mmol}/\text{L}$ 或
随机血糖 $\geq 7.8\text{mmol}/\text{L}$
建议行口服葡萄糖耐量试验

预防「糖尿病」

保护您的健康



武汉市江汉区疾病预防控制中心 宣

一 什么是糖尿病?

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损,或两者兼有引起。糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻)

出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件的人,可以诊断为糖尿病:



1 空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (126mg/dl)

2 随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)

3 口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)

二 糖尿病的高危人群有哪些?

1. 成年高危人群包括:

- (1) 有糖尿病前期史,即 $6.1\text{mmol/L} \leq$ 空腹血糖 $< 7.0\text{mmol/L}$,或 $7.8\text{mmol/L} \leq$ 口服葡萄糖耐量试验2小时血糖 $< 11.1\text{mmol/L}$,为糖耐量受损,也称糖尿病前期,属于糖尿病的极高危人群。
- (2) 年龄 ≥ 40 岁;
- (3) 体重指数(BMI) $\geq 24\text{kg/m}^2$ 和(或)中心型肥胖(男性腰围 ≥ 90 女性腰围 $\geq 85\text{cm}$);
- (4) 一级亲属有糖尿病史;

- (5) 缺乏体力活动者;
- (6) 有巨大儿分娩史或有妊娠期糖尿病病史的女性;
- (7) 有多囊卵巢综合征病史的女性;
- (8) 有黑棘皮病者;
- (9) 有高血压史或正在接受降压治疗者;
- (10) 高密度脂蛋白胆固醇 $< 0.90\text{mmol/L}$ 和(或)三油甘酯 $> 2.22\text{mmol/L}$ 或正在接受调脂药治疗者;
- (11) 有动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)史;
- (12) 有类固醇类药物使用史;
- (13) 长期接受抗精神病药物或抗抑郁症药物治疗;



2. 儿童和青少年高危人群包括:

BMI \geq 相应年龄、性别的第85百分位数且合并以下3项危险因素中至少1项:

- ◎ 即母亲妊娠时有糖尿病(包括妊娠期糖尿病);
- ◎ 一级亲属或二级亲属有糖尿病史存在与胰岛素抵抗相关的临床状态(如黑棘皮病、多囊卵巢综合征、高血压、血脂异常)。

三 糖尿病控制不良将产生哪些危害?

糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种靶器官损害,尤其是眼、心、血管、肾、神经等损害或功能衰竭,导致残废或过早死亡。

糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。



- 1 糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、性别的非糖尿病人群高出2-4倍,并且年轻化,病情更严重;

2 糖尿病患者常伴有高血压和血脂、尿酸等代谢性异常;

3 糖尿病视网膜病变是导致工作人群失明的主要原因;

4 糖尿病肾病是导致终末期肾病的首位原因;

5 糖尿病足严重者发生足部坏疽最后只能截肢保命。

糖尿病的危害

与非糖尿病人群相比



四 如何预防糖尿病及并发症的发生?

1. 多了解、多学习糖尿病防治知识;尤其糖友们,及时内科治疗,积极控制血糖、血压、血脂,延缓糖尿病并发症的进展,降低致残率和死亡率,从而改善生活质量和延长寿命。

