

别让血糖左右你的健康

11月14日世界糖尿病日

World Diabetes Day

Sandstone 
沙力医疗

www.sandstonemed.com

CONTENTS

01 世界糖尿病日的来源

02 什么是糖尿病

03 如何减轻糖尿病负担

04 糖尿病的预防

O N E

1

世界糖尿病日的来源

Source of world diabetes day

- 每年的11月14日是“联合国糖尿病日”，其前身为“世界糖尿病日”。该活动由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1991年共同发起，其宗旨是引起全球对糖尿病的警觉和醒悟。
- 2006年底联合国通过决议，从2007年起，将“世界糖尿病日”正式更名为“联合国糖尿病日”，将专家、学术行为上升为各国的政府行为，促使各国政府和社会各界加强对糖尿病的控制，减少糖尿病的危害。
- 历史上著名的加拿大糖尿病专家班亭（Banting），是第一个把胰岛素用于糖尿病患儿的医生，也因此挽救了这个患儿的生命。为了缅怀班亭的功绩，1991年世界卫生组织和国际糖尿病联盟决定把他的生日——11月14日，定为世界防治糖尿病日。



关于世界糖尿病日的故事



- 1921年夏天，班廷还不知道糖尿病和胰腺的关系，他和助理开始研究狗胰腺的工作。班廷觉得胰腺很重要，就把狗的胰腺切掉，看看怎么样。结果，这些被切除了胰腺的狗几天之后都死了，一测血糖发现，这些狗都快成蜜制的了，血糖高的冲破了房顶！他们确信胰腺肯定和糖尿病有关系。经过无数次努力，他们成功提取出胰液，并用它给糖尿病狗注射，令人惊喜的是，这种液体成功地降低了狗的血糖！他们管这个提取液叫胰岛素。

O N E

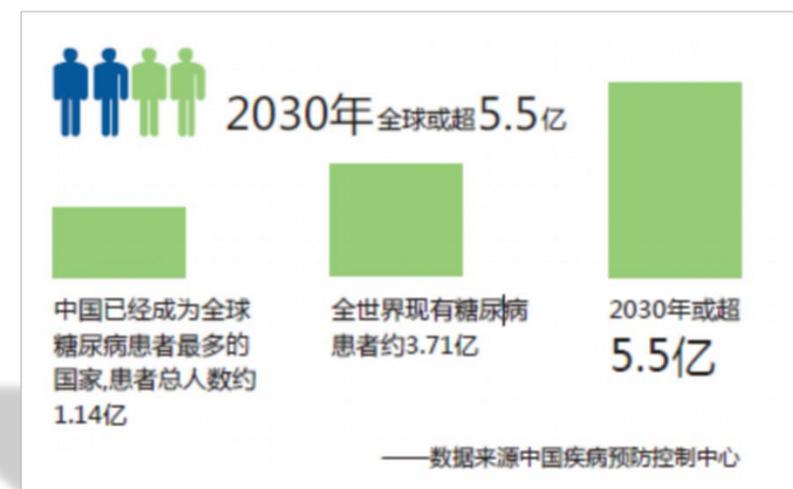
2

什么是糖尿病

What is diabetes

关于糖尿病的重要事实

1. 糖尿病病人数量从1980年的1.08亿增加到2014年的4.22亿。
2. 全球18岁以上成人糖尿病患病率从1980年的4.7%增加到2014年的8.5%。
3. 中等收入和低收入国家的糖尿病患病率上升速度更快。
4. 糖尿病是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风和下肢截肢的主要病因。
5. 2015年，糖尿病估计直接造成160万例死亡。2012年，另有220万例死亡可归咎于高血糖。
6. 高血糖导致的所有死亡中约有半数发生在70岁之前。世卫组织预测，2030年糖尿病将成为第七位主要死因。



糖尿病的分类



一型糖尿病

过去称为胰岛素依赖型，青少年或儿童期发病型糖尿病，的特征是缺乏胰岛素分泌能力，需要每天注射胰岛素。一型糖尿病的病因尚不清楚，利用现有的知识也无法预防。



二型糖尿病

过去称为非胰岛素依赖或成人发病型糖尿病，由于人体无法有效利用胰岛素造成。世界各地的糖尿病患者中有绝大多数的人患有二型糖尿病，主要是因体重过重和缺乏身体活动所致。



妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是高血糖症，血糖值高于正常水平但低于糖尿病的诊断值，发生在妊娠期间。患有妊娠期糖尿病的妇女在妊娠和分娩期间出现并发症的危险增大。

糖耐量受损和空腹血糖受损

糖耐量受损(IGT)和空腹血糖受损(IFG) 是指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。糖耐量受损患者或空腹血糖受损患者面临发展为二型糖尿病的高度风险，虽然这并非不可避免。



糖尿病的患病原因

遗传因素

1型或2型糖尿病均存在明显的遗传异质性。糖尿病存在家族发病倾向，1/4~1/2患者有糖尿病家族史。临床上至少有60种以上的遗传综合征可伴有糖尿病。而且现代科学在2型糖尿病已发现多种明确的基因突变，如胰岛素基因、胰岛素受体基因、葡萄糖激酶基因、线粒体基因等。

环境因素

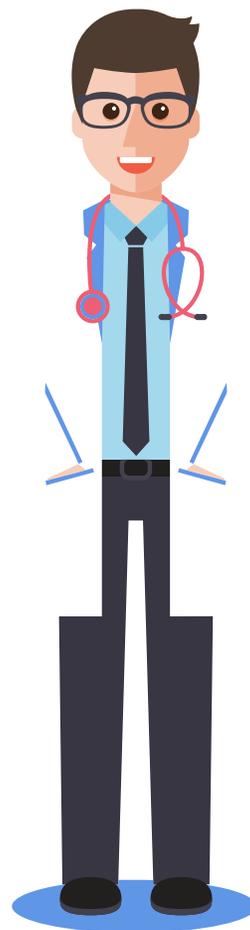
进食过多，体力活动减少导致的肥胖是2型糖尿病最主要的环境因素，使具有2型糖尿病遗传易感性的个体容易发病。



糖尿病的患病原因

胰岛B细胞水平

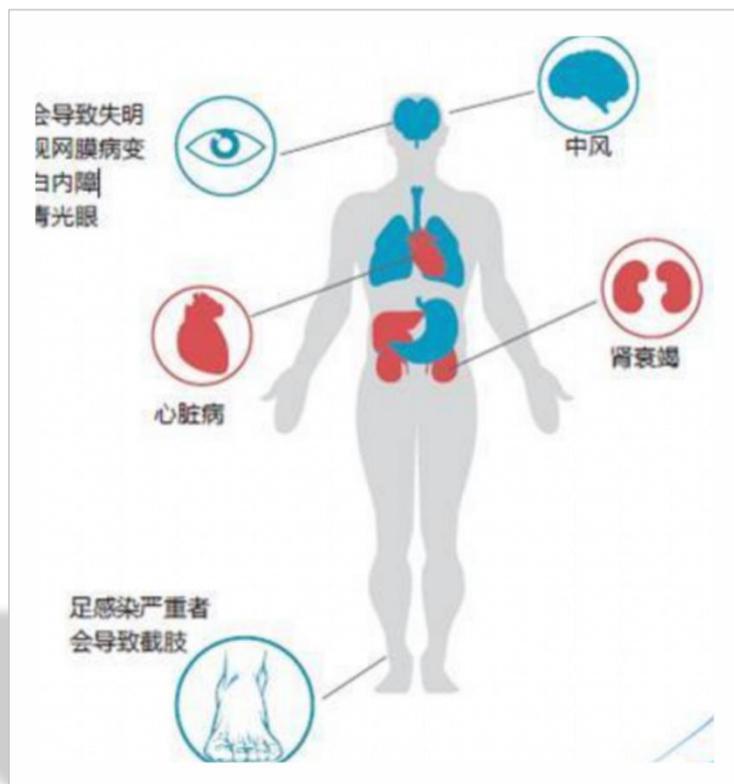
由于胰岛素基因突变，B细胞合成变异胰岛素，或B细胞合成的胰岛素原结构发生变化，不能被蛋白酶水解，均可导致2型糖尿病的发生。而如果B细胞遭到自身免疫反应或化学物质的破坏，细胞数显著减少，合成胰岛素很少或根本不能合成胰岛素，则会出现2型糖尿病。



血液运送水平

血液中抗胰岛素的物质增加，可引起糖尿病。这些对抗性物质可以是胰岛素受体抗体，受体与其结合后，不能再与胰岛素结合，因而胰岛素不能发挥生理性作用，就会导致糖尿病的发生。

糖尿病的常见后果是什么？



1. 随着时间的推移，糖尿病可能损害心脏、血管、眼睛、肾脏和神经。
2. 糖尿病成人出现心脏病发作和中风的危险会上升两至三倍。
3. 足部神经病变（神经受损）与血流量减少结合在一起，增加了患足部溃疡、感染以及最终需要截肢的可能。
4. 糖尿病视网膜病变是失明的一主要病因，它是视网膜小血管长期累积受损的结果。全球2.6%的盲症可归咎于糖尿病。

O N E

3

如何减轻糖尿病负担

How to reduce the burden of diabetes

预防二型糖尿病

事实表明，改变一下生活方式，对预防二型糖尿病或推迟发病是有效的。为有助于预防二型糖尿病及其并发症，人们应当：

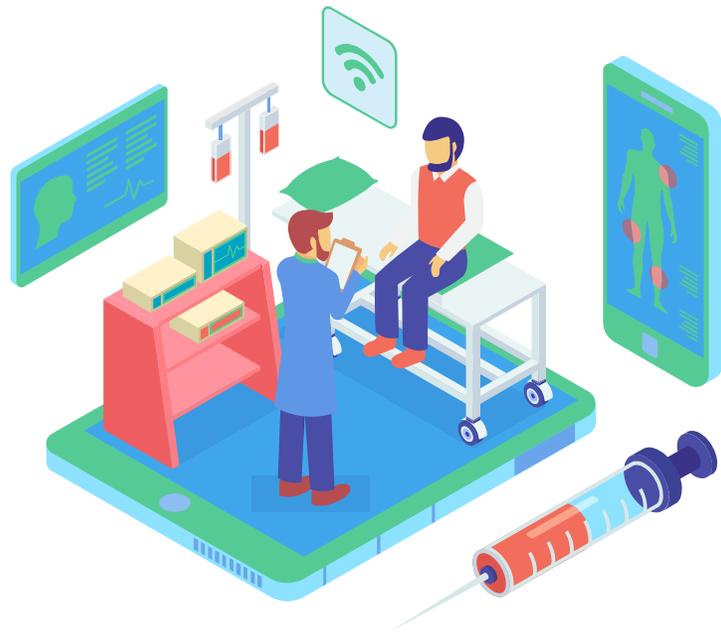
达到和保持健康的体重。

- **身体活动**——经常定期进行至少30分钟强度适中的活动。
需要增加活动来控制体重。
- **保证健康饮食，减少糖和饱和脂肪的摄入量；**
- **避免使用烟草**——吸烟增加患糖尿病和心血管病的风险。



糖尿病诊断和治疗

糖尿病的治疗涉及饮食和身体活动以及降低血糖和其他损害血管的已知危险因素水平。戒烟对避免并发症也具有重要意义。控制血糖，尤其是针对一型糖尿病患者。一型糖尿病患者需要注射胰岛素；二型糖尿病患者可采用口服药物治疗，但也可能需要胰岛素治疗；血压控制；足部护理。



其他可节省成本的干预措施包括：

- 视网膜病（造成失明）筛查和治疗；
- 血脂控制（调节胆固醇水平）；
- 筛查与糖尿病有关的肾脏疾病的早期征兆并治疗。

O N E

4

糖尿病的预防

Prevention of diabetes

合理控制总能量，控制健康体重

首先要明确一个问题，肥胖会增加患糖尿病的概率，所以控制体重至关重要，建议三餐摄入能量要合理，主食粗细搭配，配菜荤素搭配，减少蛋白质和脂肪的摄入，保证合理的BMI值，吃动平衡，别给糖尿病埋下隐患。



摄入适量蛋白质，拒绝超量

- 蛋白质每日供给的能量占总能量的15%-20%，成年糖尿病患者可以按照1.0-1.2g/kg供给。
- 优质蛋白质的食物来源主要动物性食物和优质豆类蛋白，每天建议适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉以及豆类食品。
- 这些蛋白质生物价值高，而且利用率高，非常易于人体吸收，建议每日优质蛋白的摄入占蛋白质总量的1/3。
- 对于蛋白质，吃好吃多才是王道。



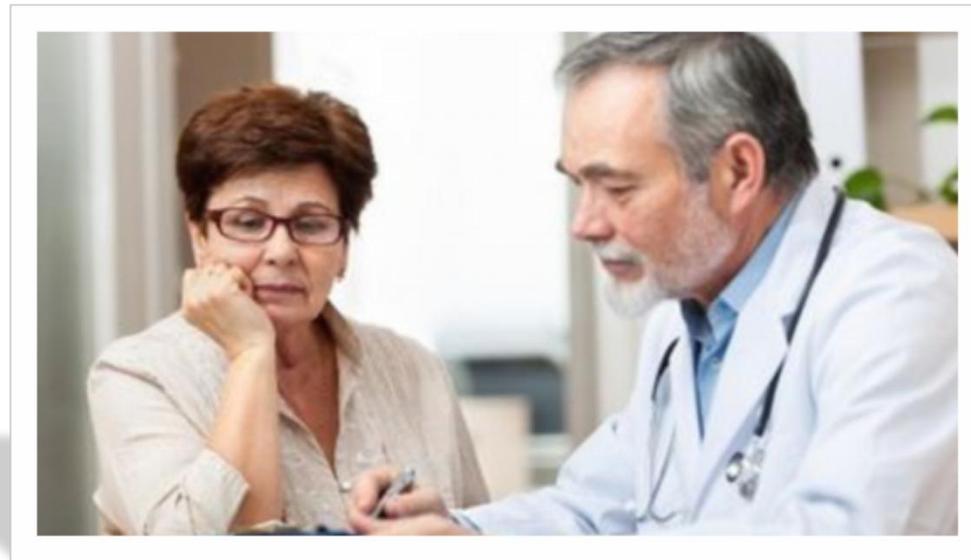
控制脂肪与胆固醇的摄入



- 脂肪的超量很容易导致肥胖，所以摄入脂肪和胆固醇类食物一定要慎重，减少荤油和肥肉的摄入，家中烹调的时候，尽量少吃猪牛羊等动物油，减少饱和脂肪摄入，多建议用植物油，每日食用量要控制在25-30g；
- 对于不同类别的植物油，建议购买小包装油并且经常换种类食用；
- 烹调的时候多建议低温烹调，像蒸煮炖这样的烹调方式，尽量避免煎炸炒等高温烹调；
- 烹调时热锅凉油，避免反复油炸。总而言之减少脂肪的摄入，食用油宜精不宜多。

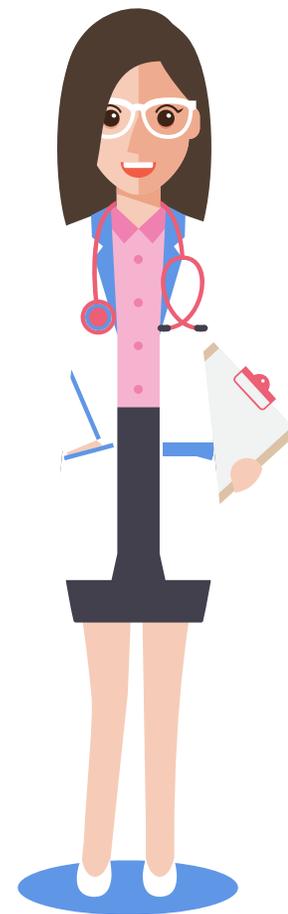
控制碳水化合物的摄入，主食粗细搭配

建议每日摄入碳水化合物提供的能量在60%左右，主食要尽可能的粗细搭配，减少精白米面的摄入，补充充足的膳食纤维，促进体内的糖类代谢，保持肠道的健康，粗粮当中富含的膳食纤维有利于延缓碳水化合物的吸收，可以降低餐后血糖水平，而且还能改善葡萄糖耐量，建议粗粮每日占摄入主食的一半左右。



每日要摄入充足的维生素与矿物质

- 蔬菜水果是维生素和矿物质的良好的食物来源，乳及乳制品是钙的最好食物来源。多吃富含维生素C的食物，也就是多吃应季的新鲜水果、蔬菜，每日建议蔬菜吃到500克左右，水果要吃到400克左右。维生素C可以促进我们体内的抗体合成，抗氧化，增加机体的免疫力。
- 保证奶制品的摄入，每日食用要在300克左右；适量增加海产品、坚果类食品的摄入，这类的食品中富含锌，锌被誉为“病毒克星”，可以增强机体细胞的免疫功能，为身体保驾护航。
- 多食用一些富含铁的食物，像动物肝脏、血液、瘦肉类、深绿色蔬菜等食物中铁含量都比较高，多吃富含铁的食物可以增加机体的抗病菌能力。



聚沙成塔之力 感谢您的时间

• 汇报人：WPS



微信公众号

苏州沙力医疗器械有限公司
苏州市高新区普陀山路168号
Sandstone Medical (Suzhou) Inc.
客服电话：400-855-6682
www.sandstonemed.com