



EmblemHealth®
安 保 健 康 保 险

糖尿病指南

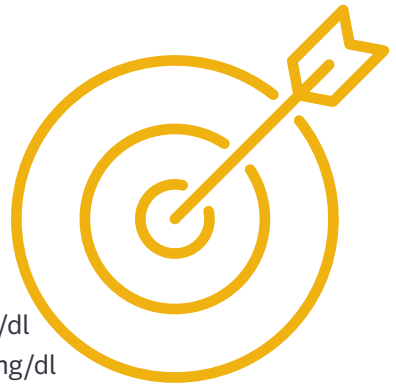
糖尿病——不要忽略检测、控制和治疗

健康

什么是糖尿病？

糖尿病是一种慢性（长期或持续发生的）疾病，它会影响到您的身体将食物转化为能量的方式。您吃的一些食物会变成葡萄糖（糖）并进入您的血液。当血液中的糖含量增加时，胰腺会向血液中释放胰岛素。胰岛素帮助您的身体将糖转化为所需的能量，然后储存剩下的糖。如果您患有糖尿病，那么您的身体要么无法产生足够的胰岛素，要么无法有效使用胰岛素。

我的血糖目标应该是什么？



目标	目标
饭前	80-130 mg/dl
饭后 1-2 小时	低于 180 mg/dl
A1C（糖化血红蛋白）	少于 7%

注意：血糖目标可能因每个人的个体治疗计划而异。

有哪些不同类型的糖尿病？

主要有三种类型的糖尿病。

1 型糖尿病

这是一种由自身免疫反应（身体错误地攻击自己）引起的疾病。当免疫系统错误地攻击并破坏胰腺中产生胰岛素的细胞时，就会产生 1 型糖尿病。

2 型糖尿病

产生这种疾病是由于胰腺不能产生足够的胰岛素，并且身体对胰岛素的反应很差，使您的身体很难维持正常的血糖水平。这种类型的糖尿病在年长的成年人中更常见；然而，这种诊断在年轻人、青少年和儿童中呈上升趋势。

妊娠期糖尿病

指的是一个人在怀孕期间患有糖尿病。在怀孕期间，胎盘可能会导致葡萄糖在您体内积聚。如果您的身体不能产生足够的胰岛素，血糖会上升并导致妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病通常在分娩后消失，但可能会增加您以后患 2 型糖尿病的风险。它还可能增加宝宝在儿童或青少年时期变得肥胖，并在以后的生活中患上 2 型糖尿病的机会。

糖尿病的风险因素是什么？

1 型、2 型和妊娠期糖尿病的常见风险因素包括：

- **种族/民族：**1 型糖尿病在高加索人中发病率较高，而 2 型糖尿病和妊娠期糖尿病在非裔美国人、西班牙裔/拉丁裔美国人、美洲印第安人、阿拉斯加土著、夏威夷原住民或太平洋岛民中发病率较高。
- **家族病史：**您有糖尿病的家庭病史。

其他风险因素：

1 型糖尿病：

- **年龄：**当您还是孩子、青少年或年轻人时，就可能会患上糖尿病。

2 型糖尿病：

- **前驱糖尿病：**（血糖水平高，但不足以被诊断为 2 型糖尿病）。
- **年龄：**如果您是 35 岁或以上，那么您更有可能患上 2 型糖尿病。
- **体育活动：**每周进行少于 3 次体育活动。
- **妊娠期糖尿病：**可能会增加您患 2 型糖尿病的风险。
- **体重：**超重或肥胖。

妊娠期糖尿病：

- **妊娠期糖尿病：**前一次怀孕期间。
- **前一次怀孕：**以前生过一个体重超过 9 磅的婴儿。
- **年龄：**如果您是 25 岁或以上，那么您更有可能患上妊娠期糖尿病。
- **体重：**体重过重或肥胖。
- **多囊卵巢综合征 (PCOS)：**一种在育龄妇女中常见的激素失调。



糖尿病的并发症有哪些？

未控制的糖尿病可导致并发症，包括：

心脏病发作和中风

糖尿病会增加各种心脏问题的风险。

神经损伤（神经病）

刺痛、麻木、灼烧或疼痛，通常始于脚趾或手指尖，并逐渐向上扩散

肾损伤（肾病）

糖尿病会损害肾脏中过滤血液废物的微小血管簇（肾小球）。

眼睛损伤（视网膜病变）

糖尿病会损伤视网膜血管，并增加其他严重视力疾病的风险，例如白内障和青光眼。

皮肤疾病

细菌感染、真菌感染和足部溃疡。

听力障碍

口腔健康

蛀牙、蛀牙和牙龈疾病。

心理健康

抑郁症、压力和焦虑。



可能出现的糖尿病的体征或症状是什么？

1 型和 2 型糖尿病

- 口渴加剧
- 尿频（通常在夜间）
- 极度饥饿
- 不明原因的减重
- 疲劳
- 视力模糊
- 脚或手麻木或刺痛
- 频繁感染
- 皮肤干燥
- 恶心
- 伤口、挫伤或溃疡愈合缓慢



妊娠期糖尿病

通常没有任何症状，但与以下健康风险相关：

- 早产
- 发生子痫前期：涉及高血压的妊娠并发症，以及对肝脏和肾脏等其他器官的损害迹象。先兆子痫会导致您和您的宝宝出现严重甚至致命的并发症。
- 进行手术分娩（剖腹产）
- 婴儿出生体重偏高

如果您发现任何糖尿病体征或症状，您应该去看医生。他们将能对您进行诊断，并提供治疗您疾病的最佳行动方案。

如何管理我的糖尿病？

目前，没有治愈糖尿病的方法，也没有已知的预防1型糖尿病的方法。2型糖尿病和妊娠期糖尿病是可以控制和预防的。

- **健康饮食：** 避免含糖饮料，监测碳水化合物的摄入量，并限制红色和加工肉类。多吃水果、蔬菜和全谷物。
- **保持活跃：** 每天只需 30 分钟的快走就能将患病风险降低近三分之一。在开始任何类型的体育活动之前，建议您咨询您的医生或医保专业人员。
- **监控：**
 - 检查您的血糖水平（手指或连续血糖监测器）
 - 定期检查您的血压和足部
 - 与您的医生讨论定期进行 A1C 血液检查
 - 每年进行眼科检查、足部检查、牙科检查、胆固醇检查和肾功能检查
- **服用药物：** 记录服药日记，以帮助您养成良好的服药习惯，并在正确的时间以正确的方式服用医生开具的适当剂量的药物。就如何服用药物提出问题并获得您可以理解的答案。当您前往医生处、医院或急诊室就诊时，请记得带上您的药物清单。与您的家人或看护人员分享。

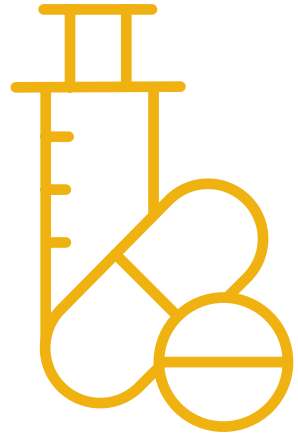


- **解决问题：** 向您的糖尿病治疗团队寻求帮助，以制定您自己的“如果……怎么办”策略，比如您有低血糖，想要吃更多的食物，或身体太不舒服不能吃东西。记录您是如何解决困难的，并在需要时获得帮助。
- **降低风险：** 降低您的患病风险，如减肥、戒烟、每年打流感预防针和定期体检。
- **健康的应对方式：** 了解如何管理患糖尿病期间的的生活。确定您的焦虑和紧张的来源。请明白，抑郁症在糖尿病患者中更常见，您可以寻求帮助。

如何治疗糖尿病？

糖尿病药物

一些糖尿病患者需要服药来帮助他们将血糖维持在健康水平。有不同类型的药物用于治疗糖尿病。每一种药物都会以不同的方式影响您的身体。一些治疗糖尿病的药物是口服的药片，另一些是注射的药物。您所服用的药物将根据您的糖尿病类型、耐受性和控制您的血糖的有效性而有所不同。您可能需要口服、注射或药物组合来控制您的糖尿病。



1 型糖尿病

1 型糖尿病患者体内产生的胰岛素很少或根本不产生胰岛素。他们必须每天注射胰岛素以维持生命。

2 型糖尿病

2 型糖尿病患者不能产生足够的胰岛素或不能很好地使用胰岛素。一些 2 型糖尿病患者使用药片、注射剂和/或胰岛素来治疗疾病，以控制血糖水平。

妊娠期糖尿病

一些妊娠期糖尿病女性需要用胰岛素治疗以控制血糖。

为什么服用药物很重要？

通过服用药物和控制体内的血糖水平，您可以降低心脏病发作、中风和肾损伤的风险。糖尿病是一种发展性疾病，这意味着患病时间越长，就需要更多的治疗来保持心脏、眼睛和肾脏的健康。

有哪些最佳做法能最大限度地利用我的药物？

保存一份您当前所有药物的最新清单，包括所有处方药和非处方药。制定一个服用和跟踪药物的每日常规。如果您对您的药物有任何疑问或担忧，请随时询问更多信息。

我应该问我的医生/药剂师什么问题？

- 如何知道自己是否需要治疗糖尿病的药物？
- 我的药物叫什么名字？
- 我的药物将如何影响我的血糖？
- 我应该如何以及何时使用这种药物？
- 我将需要这种药物多长时间？
- 服用这种药物可能有哪些副作用？
- 还有哪些处方药和非处方药可能与我的糖尿病药物相互作用？
- 如果我忘记服药或服错了剂量该怎么办？
- 我应该多久测试一次血糖？
- 如果我怀孕了，计划怀孕，或哺乳，我应该做什么？
- 我怎样才能更多地了解自己的疾病？

我在哪里可以找到更多信息？

有关如何正确服药、参加我们的实时虚拟或点播课程，和/或订购自己的免费药盒的信息，请访问以下网站：

安保健康保险：www.emblemhealth.com/resources/pharmacy/med-adherence

ConnectiCare：www.connecticare.com/resources/pharmacy/med-adherence

参考资料：

1. 美国糖尿病协会：研究、教育、宣传，www.diabetes.org/。
2. “糖尿病基础知识。” 疾病预防控制中心 (CDC)，疾病预防与控制中心 (CDC)，2021 年 12 月 21 日，www.cdc.gov/diabetes/basics/index.html
3. “糖尿病。” 梅奥诊所，梅奥医学教育和研究基金会，2020 年 10 月 30 日，www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444

注意：本手册中提供的信息并不能取代对医疗护理专业人员的需求。如果您有任何疑问，请联系您的医生。



有关健康提示、资源等的更多信息，
请在社交媒体上与我们联系。



生活