

# 什么是糖尿病？

进一步了解为什么以及如何帮助您真正实现成功治疗。



如果您或您认识的人患有糖尿病，那么您并不孤单。数百万人患有糖尿病。糖尿病尚不能治愈。但可以进行管理。

## 最常见的糖尿病类型是 1 型和 2 型

### 1 型

在 **1 型糖尿病患者** 中，由于免疫系统反应破坏了产生胰岛素的细胞，因此身体几乎不产生胰岛素。所以 1 型糖尿病患者必须每天接受胰岛素治疗。1 型糖尿病通常发生在儿童和年轻人身上，但也可能发生在老年人身上。

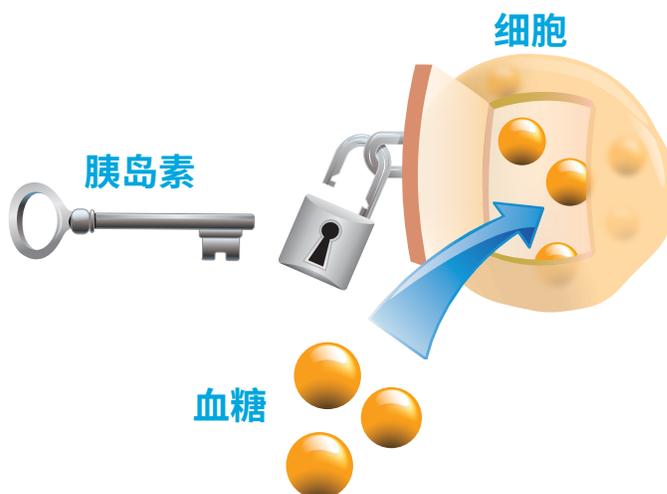
### 2 型

在 **2 型糖尿病** 中，您的身体对胰岛素没有产生应有的反应也没有充分使用它。或者它可能无法产生足够的胰岛素。大多数糖尿病患者患的是 2 型糖尿病。这种糖尿病的一些危险因素包括年龄较大、超重或肥胖、家族史和具有某些种族背景。

## 了解糖尿病

糖尿病是一种身体无法正确制造或使用胰岛素的疾病。

- 当您吃东西时，您摄入的一些食物会分解成葡萄糖（一种糖）。葡萄糖在您的血液中移动至您身体的所有细胞。您的细胞需要葡萄糖来获取能量
- 胰腺是胃附近的一个器官，含有可释放一种叫做胰岛素的激素的β细胞
- 胰岛素有助于将葡萄糖从血液中转移到细胞中。胰岛素就像一把钥匙，可以打开细胞之门，让葡萄糖进入体内并用作能量来源。没有胰岛素，多余的葡萄糖就无法进入细胞，而留在血液中



## 在糖尿病患者中：

- 您的胰腺分泌很少或不分泌胰岛素，或
- 您的身体未以应有的方式对胰岛素作出反应和使用它。这被称为胰岛素抵抗



# 什么是糖尿病？

## 检查您的血液葡萄糖 (血糖)

自我检查血液葡萄糖或血糖是糖尿病护理计划的重要组成部分。经常检查会告诉您：

- 您的胰岛素或其他糖尿病药物是否有效
- 身体活动、饮食和压力如何影响您的血糖

当您的血糖保持在或接近您的目标时，您通常会感觉更好并更有活力。控制血糖还可以降低出现糖尿病相关问题的风险。



## 了解您的 A1C

A1C 检查可测量您在大约3个月内的估计平均血糖水平。这就像您的血糖水平的“记忆库”。它显示了您随时间推移的血糖控制程度。

另外两个血糖测量值对您的 A1C 作出贡献：

- FPG 是您的空腹血糖。这是您空腹 (不进食) 至少 8 小时的血糖值
- PPG 是您的餐后血糖。这是您的餐后血糖水平，您在开始进食后约 1 至 2 小时检查该水平。它测量您进食后发生的血糖峰值

您的 FPG 和 PPG 都应该达到它们的目标，以便使您的 A1C 达到目标。

您的 A1C 和您的血糖水平同步上升和下降。以下是 A1C 与估计平均血糖水平的关系：

A1C 水平	平均血液葡萄糖 (血糖)
5%	97 mg/dL
6%	126 mg/dL
7%	154 mg/dL
8%	183 mg/dL
9%	212 mg/dL
10%	240 mg/dL
11%	269 mg/dL
12%	298 mg/dL

改编自美国糖尿病协会。糖尿病医疗标准——2022。Diabetes Care. 2022;45(suppl 1):S1-S270.

## 建议您进行 A1C 检查：

- 如果您的血糖水平达到您的目标，则每年至少 2 次
- 如果您没有达到您的目标或您的治疗方法发生变化，则一年 4 次

根据美国糖尿病协会的观点，将 A1C 降低到 7% 以下可能会降低您患某些糖尿病相关问题的风险，例如神经、眼睛和肾脏问题。您的医疗保健提供者会告诉您，您的个人 A1C 目标应该是多少。

与您的糖尿病护理团队讨论您的 A1C 目标并将其写在此处：\_\_\_\_\_

## 什么时候检查您的血糖

您和您的糖尿病护理团队将决定您应检查血糖的时间和频率。以下是您可能需要接受检查的一些时间点：

- 在就寝时和醒来时，看看您的血糖在您睡着时是否得到控制
- 餐前或吃大份零食前，先知道自己的血糖是多少
- 开始用餐后 1 到 2 小时，看看您吃的食物如何影响您的血糖
- 在体力活动之前和之后的几分钟内，看看活动如何影响您的血糖
- 您认为您的血糖可能偏低的任何时候

根据您的药物，您的医疗保健专业人员可能希望您或多或少地检查您的血糖。与他或她谈谈您应检查的频率和时间。

## 如何检查您的血糖并跟踪您的数字

如今，有许多不同类型的血糖仪。您的糖尿病护理团队可以帮助您选择血糖仪并向您展示如何使用它。

记下您的血糖水平很重要，这样您就可以跟踪导致它们上升或下降的原因。有些血糖仪还会记录您过去的血糖水平。您也可以向您的糖尿病护理团队索要一份 NovoCare® 小册子**保持正轨**。或访问 [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) 获取在线跟踪器。



# 什么是糖尿病？

## 管理2型糖尿病

作为糖尿病护理计划的一部分，您的护理团队可能会要求您服用不同的糖尿病药物，例如药丸或其他非胰岛素药物。

您的糖尿病护理团队将帮助您制定适合您的糖尿病护理计划。除了服药外，您还应该制定均衡和健康的饮食计划，将体育锻炼作为您日常生活的一部分，达到并保持目标体重，并跟踪您的血糖水平。

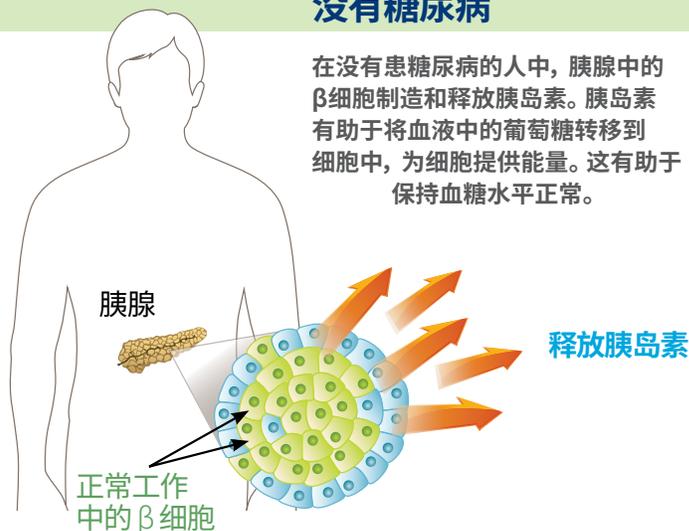
现在很明显，2型糖尿病将随着时间的推移而继续变化：

- $\beta$ 细胞可能会停止工作
- 随着 $\beta$ 细胞数量或功能下降，胰腺产生的胰岛素可能会减少
- $\beta$ 细胞可能会产生胰岛素，但身体不会对它做出反应并正确使用它。然后， $\beta$ 细胞可以通过制造额外的胰岛素来提供帮助。但随着时间的推移，胰腺不能制造足够的胰岛素
- 随着您的糖尿病发生变化，您的治疗方法也可能需要随时间推移而改变

为避免与糖尿病相关的问题，重要的是让您的血糖水平尽可能接近您的目标。您可以在 [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) 上了解更多信息。或者向您的糖尿病护理团队询问更多信息。并与他们讨论哪种糖尿病治疗适合您。

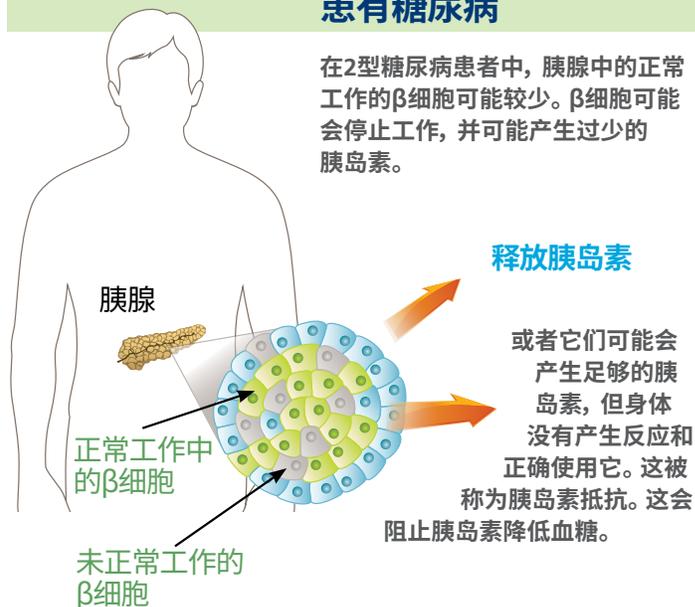
## 没有糖尿病

在没有患糖尿病的人中，胰腺中的 $\beta$ 细胞制造和释放胰岛素。胰岛素有助于将血液中的葡萄糖转移到细胞中，为细胞提供能量。这有助于保持血糖水平正常。



## 患有糖尿病

在2型糖尿病患者中，胰腺中的正常工作的 $\beta$ 细胞可能较少。 $\beta$ 细胞可能会停止工作，并可能产生过少的胰岛素。



请访问 [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) 以获取更多资源并注册免费的糖尿病支持计划！将您的智能手机摄像头对准二维码，以便在您手机上快速访问网站。



扫描我!

Novo Nordisk Inc. 允许复制此资料用于非营利性教育目的，但前提是资料以原始格式保存，且显示版权声明。Novo Nordisk Inc. 保留随时撤销此许可的权利。

NovoCare® 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

© 2022 Novo Nordisk 美国印刷 US22DI00340 2022年11月

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

