



漫话糖尿病

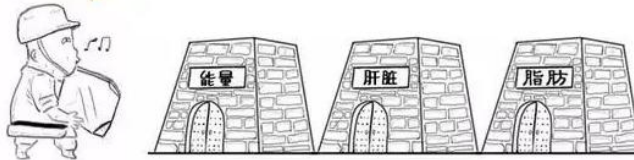
一、初识糖尿病

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖则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。

我们机体内有一种激素负责安排葡萄糖的去向，

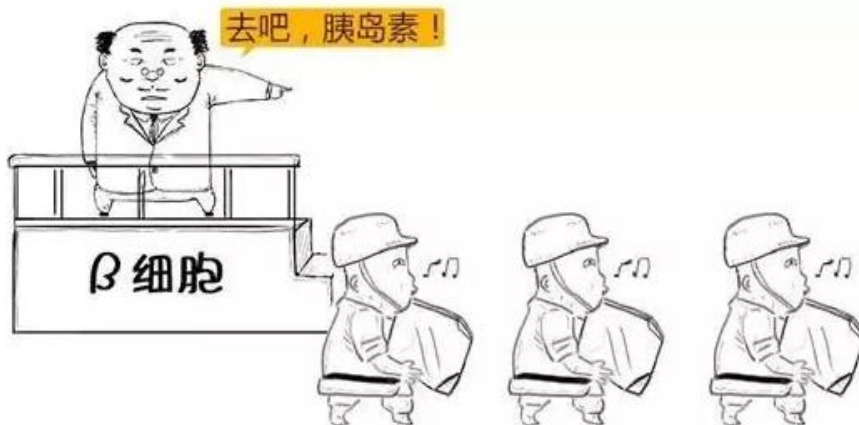
它就是**胰岛素**！

我们不生产糖，
我们只是葡萄糖的搬运工。



这个激素叫做：**胰岛素**

胰岛素有位领导叫 β 细胞，他合理安排着胰岛素的工作人数



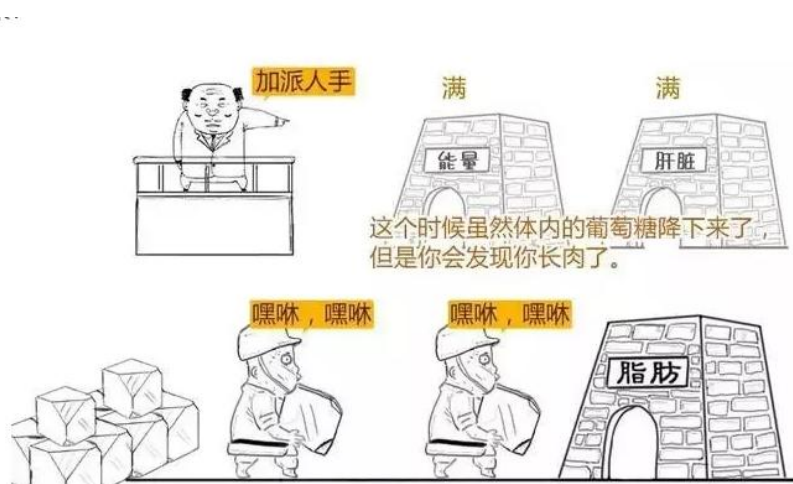


我们来举个例子：看看糖尿病是如何一步步形成的

隔壁老王年轻时喜欢运动，并且饮食有规律，这期间身体的葡萄糖消耗的比较多，胰岛素的工作也相对比较轻松。



由于工作老王开始抽烟并缺乏运动，体内积攒的葡萄糖比较多，胰岛素就会忙起来：



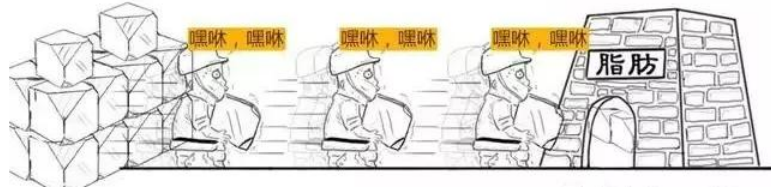
这样的生活一直持续着，老王越来越发福，住在体内的那些胰岛素们

更苦逼：



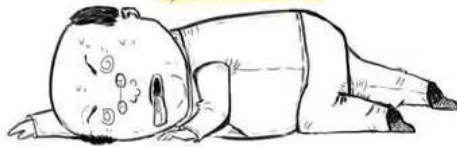
快，把那些糖都往脂肪里搬。

这时候如果不好好控制
很有可能便会成为糖尿病。



、 β 细胞和胰岛素在这样长期的高负荷的工作下很可能会这样：

压力大，扑街！



为什么胖子容易得糖尿病？
因为仓库都满了啊！
你来塞一个试试！

我好方





2型糖尿病会有哪些征兆？

三多一少



一、喝的多

血糖升高导致血浆渗透压升高，刺激口渴中枢。

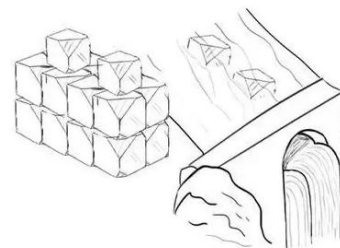


二、吃的多

胰岛素罢工了（胰岛素抵抗），身体中的葡萄糖不能正常的运输到能量区，导致总会产生饥饿感。

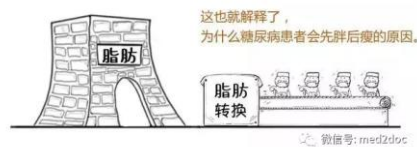
三、小便多

胰岛素抵抗导致，身体只能依靠尿液排出葡萄糖。



四、脂肪减少

糖尿病中后期，胰岛素抵抗、 β 细胞受损，导致身



现在好像有很多很瘦的年轻人也患有糖尿病这又是怎么回事？

二、糖尿病危害



糖尿病不可怕，就怕队友来找它！
糖尿病是死不了人，关键它的队友牛啊
下面我们来认识下糖尿病的并发症：



前面说到，胰岛素刚刚开始抵抗的时候，
胰岛会整点小鲜肉来干活。
这帮小鲜肉秒变加班狗，没日没夜地喂细胞。

终于...细胞撑坏了。



糖在细胞里乱七八糟反应的不完全，
就会产生有害物质。

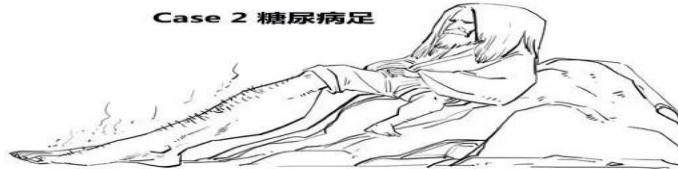
身体哪个细胞有问题，哪个器官就完了。
比如，**视网膜**和**肾**都分布了密密麻麻的血管，
一旦血管细胞遭了，就像这样：



前方塌方，能量咋过去啊！
接着就会视力模糊，腰也不行，
结果大概就是这样：



Case 2 糖尿病足



江湖上，有一种伤人于无形的脚气暗器
“糖尿病足”

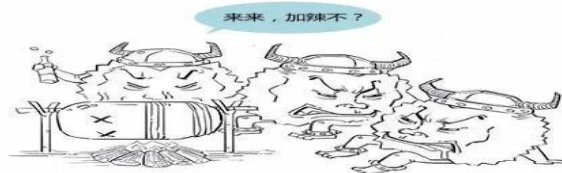
这个症状一般发生在胰岛素大罢工之后。

有天你走街上，突然踩了颗图钉。
想想都疼！
可是，
你真的不疼！



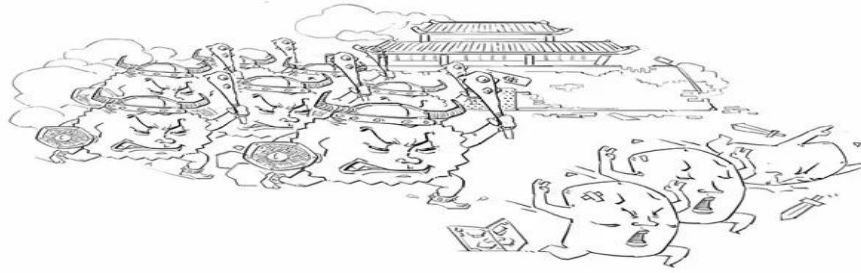
因为末梢神经坏死
把脑袋给憋麻了！

接着，细菌组团往伤口钻，
细菌是什么，吃货啊，看到血里都是糖，
于是队伍越来越壮大。



队伍一壮大就要欺负银了.....
欺负谁？细胞呗！

然后在人体内一通烧杀掳掠，
免疫部队也扛不住，
周边的血管补给又跟不上，只能节节败退！



这就是细菌感染，
感染到最后会怎么样？



割了吧，都烧焦了。



Case 3 心血管病变

我们来思考一个问题
细胞没糖吃，人就没能量，咋办？
放心，我们还有肥膘，可以用来消耗，

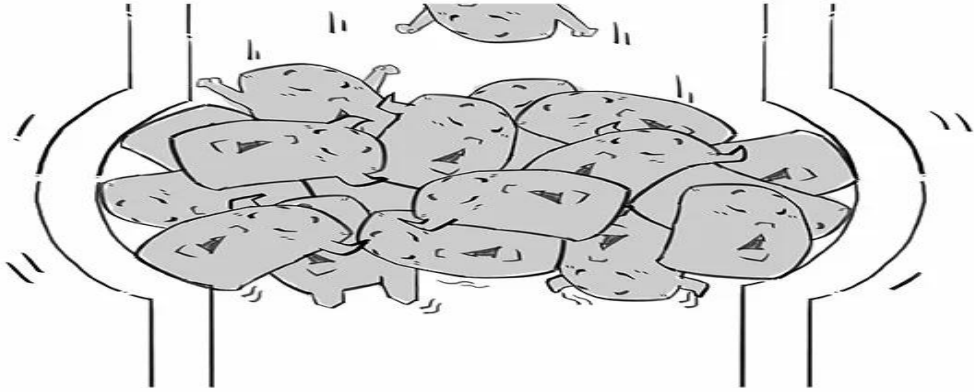


可是，别得意太早，
你以为消耗脂肪就OK？

由于没有糖的供应，人体就会充分依赖脂肪。
但脂肪消耗的时候有个坏处，
会产出好多工业垃圾，残留在血液里。



这些小东西一旦过多，
碰到像心血管这么曼妙身姿的血管...



看到没，心塞不？！
血管一堵，啥毛病都来了。



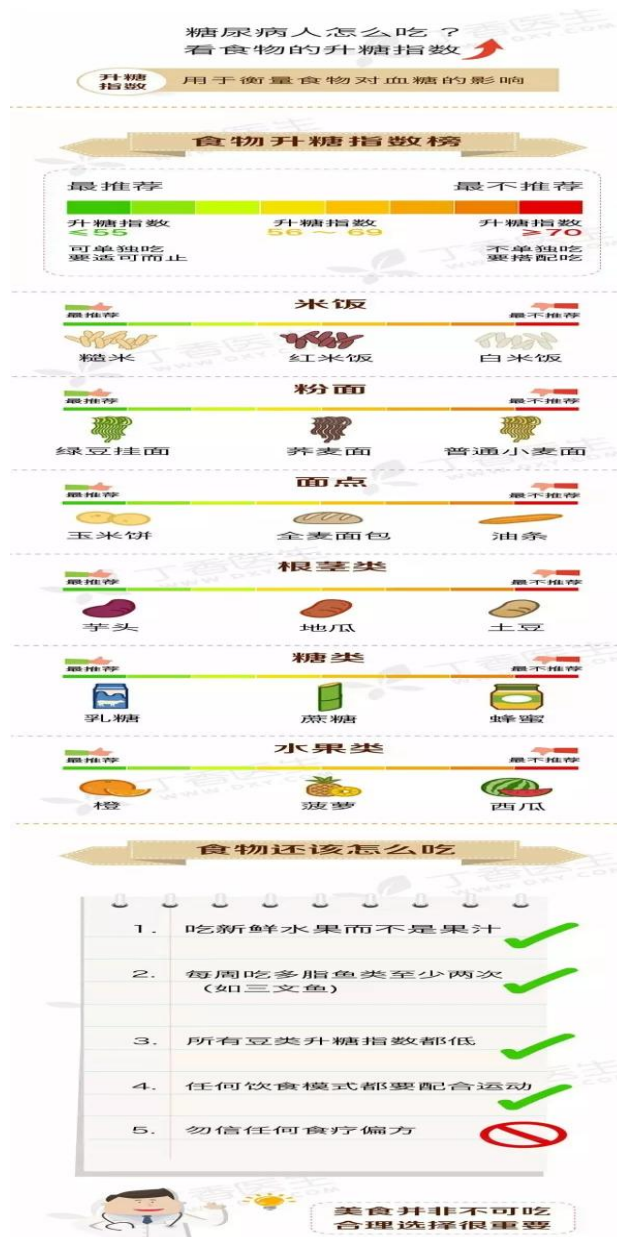
那请问，
我这糖尿病
还有得救吗？

三、糖尿病防控

糖尿病的并发症是糖尿病患者致死的主要原因，因此，患有糖尿病之后，必须把预防并发症作为今后生活中的中心任务。

第一，执行您的糖尿病饮食治疗计划

如果没有这样的计划，可与医生一起制定一份，例如以下内容：



第二，通过多运动来保持健康的体重

每周的大多数日子，做 30-60 分钟的身体活动。其中散步是增加运动量的好方法。

踢脚运动



第三，保持轻松愉快的心情

要学会应对压力，压力会使血压升高



第四、检查血糖

可能需要每天测试 1 次或更多次；如果医生建议，请检查血压；向医生报告结果的变化，讨论你的血糖目标，以及如何使用测试结果来控制你的糖尿病。

什么时候测血糖

空腹血糖
禁食 8 小时
早上起床后 8 点之前测量

餐前血糖
吃饭前测量血糖

餐后 2 小时血糖
从吃第一口饭开始计时
2 小时测量

具体哪几个时间测
听医生的

测量步骤



清洁双手，特别是采血部位用干净的餐巾纸或棉球擦干或者自然干燥



下垂采血一侧的手臂，使血液汇集，轻轻按摩采血部位但是不要挤



扎手指指腹两侧，中间较疼让血液自然流出，不要挤



一次性吸取足够血量测试中不要按压或者移动血糖仪和试纸



测完以后，取下试纸与针头放入容器中再丢弃



将采血针、血糖仪、试纸保存在干燥清洁处

血糖多少才正常

	空腹血糖 (mmol/L)		餐后 2 小时血糖 (mmol/L)
正常	< 6.1	且	< 7.8
偏高	6.1 ~ 7.0	或	7.8 ~ 11.1
糖尿病	≥ 7.0	或	≥ 11.1

如果自己在家测血糖发现异常请及时去医院检查



资料整理自“公共卫生与预防医学”、“华医网”、“医学信使”等公众号