



# 掌握相关资讯

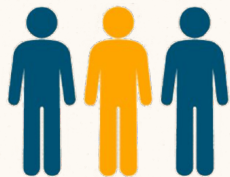
关于糖尿病



## 什么是糖尿病？

糖尿病指的是身体无法适当调节体内葡萄糖，导致血液中糖分浓度过高的一种疾病。

# 在新加坡，糖尿病是一种常见的严重疾病！



**三分之一**  
的新加坡人正面临患  
糖尿病的风险



**接近十分之一**  
的新加坡人患有糖尿病



**三分之二**  
新确诊肾功能衰竭的  
患者患有糖尿病



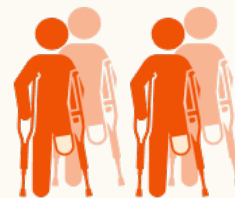
**三分之一**  
的糖尿病确诊患者血糖  
水平持续偏高



**三分之一**  
糖尿病患者并不  
知道自己患病



**三分之一**  
糖尿病患者患有眼疾



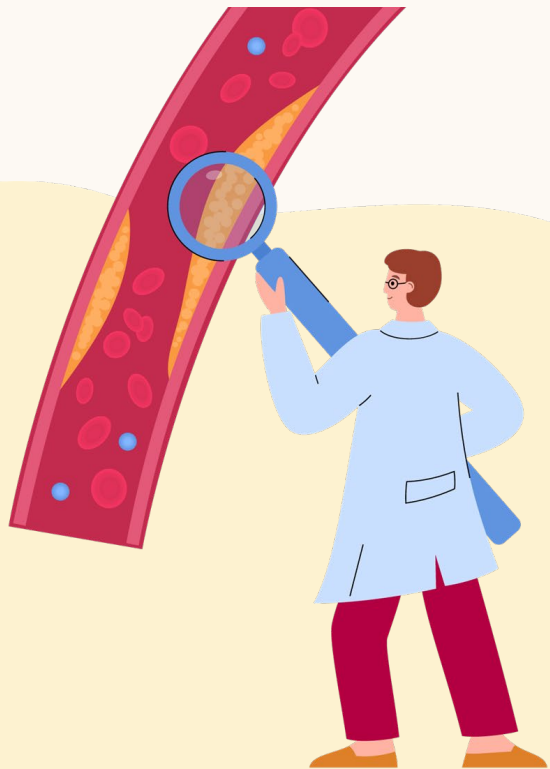
**每一天，**  
约有 **4** 名糖尿病患者  
因并发症而需要截肢

# 糖尿病会引发各种并发症



# 糖尿病会引发各种并发症

- 高血糖、高血压和高血脂会**损伤血管**
- **这些损伤往往无声无息**，直到您筛查上述并发症时才会发现



## 微血管损伤

- 神经损伤（神经病变）
  - ↳ 双脚失去知觉
  - ↳ 足部溃疡和感染的风险增加
- 眼部疾病（视网膜病变）
- 肾脏功能衰退（肾病）

## 大血管损伤

- 中风（脑血管疾病）
- 心脏病（心血管疾病）
- 血液循环问题（周围血管病变）

# 糖尿病的类型



## 一型糖尿病

- 当**胰腺无法产生足以维持正常身体机能的胰岛素**时，就会引发这一疾病。
- 这种情况可能是**自身免疫性疾病**所致，即人体免疫系统攻击和破坏胰腺中的  $\beta$  细胞，使其无法产生胰岛素。
- 该疾病并非日常饮食和生活方式所致。
- 该疾病常见于儿童或刚刚成年者，但其他年龄段的人士亦可能患上。



## 二型糖尿病

- 此类型的糖尿病最为常见。
- 当**人体细胞反应不佳或抵抗人体分泌的胰岛素**时，通常会引发此疾病。
- 通常与**超重**和体内（皮下和内脏周围）**脂肪过多**有关。
- 常见于年龄较长者（40 岁以上人群患病风险增加）。



## 妊娠期糖尿病

- 有些女性在**怀孕时**会出现血糖水平升高现象，但这一情况往往会在生产后恢复正常。
- 患者日后罹患糖尿病的风险较高。
- 如需了解更多有关妊娠期糖尿病的信息，请访问 <https://go.gov.sg/parenthub-gdm-p5>。

# 症状表现

一型糖尿病和二型糖尿病很难区分。它们有许多症状十分相似，且差异微乎其微。

## 这两类糖尿病可能共有的症状\*

- 需频繁排尿（夜间尤甚）
- 经常感到口渴
- 体重无故变轻
- 经常感到饥饿
- 视力模糊
- 手/脚麻木或有刺痛感
- 容易疲劳或没有精神
- 皮肤干燥
- 溃疡/伤口需要很长时间才能愈合
- 易受感染（常为皮肤、尿路或肺部感染）

\*具体可能因人而异

## 一型与二型糖尿病的临床表现如何

### 一型糖尿病

**起病较急，通常可在几天内迅速发展。**

一旦忽视相关症状，则酮类酸性物质将在血液中积聚，进而引发糖尿病酮症酸中毒 (DKA) 等严重的并发症。

### 二型糖尿病

可能没有明显症状或**症状易被忽略**。如未能予以重视，一旦血糖飙升到危险的程度且身体严重脱水，则可能引发高渗高血糖综合征 (HHS) 等严重并发症。

# 什么是前期糖尿病？



- 前期糖尿病是指体内血糖水平高于正常值，但尚未达到确诊患有糖尿病的程度。
- 处于这一阶段会增加您罹患二型糖尿病的风险。
- 改变原有的生活方式（例如培养健康的饮食习惯）可以延缓糖尿病的进展或逆转前期糖尿病。
- 前期糖尿病患者通常没有任何症状。血液检查是诊断您是否患有前期糖尿病的唯一途径。





# 掌握相关资讯

糖尿病是如何形成的

# 形成前期糖尿病和二型糖尿病的危险因素



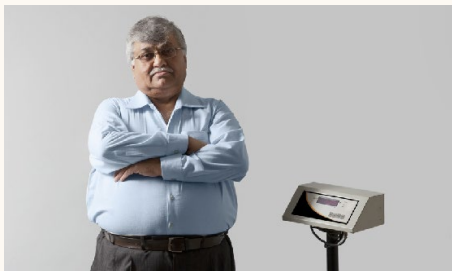
**家庭成员**  
当中有糖尿病患者



**怀孕期间曾患有**  
妊娠期糖尿病



**年满 40 岁或以上**



**身高体重指数 (BMI) 为**  
**23.0 kg/m<sup>2</sup> 或更高**



**不活跃 (久坐) 的生活习惯**



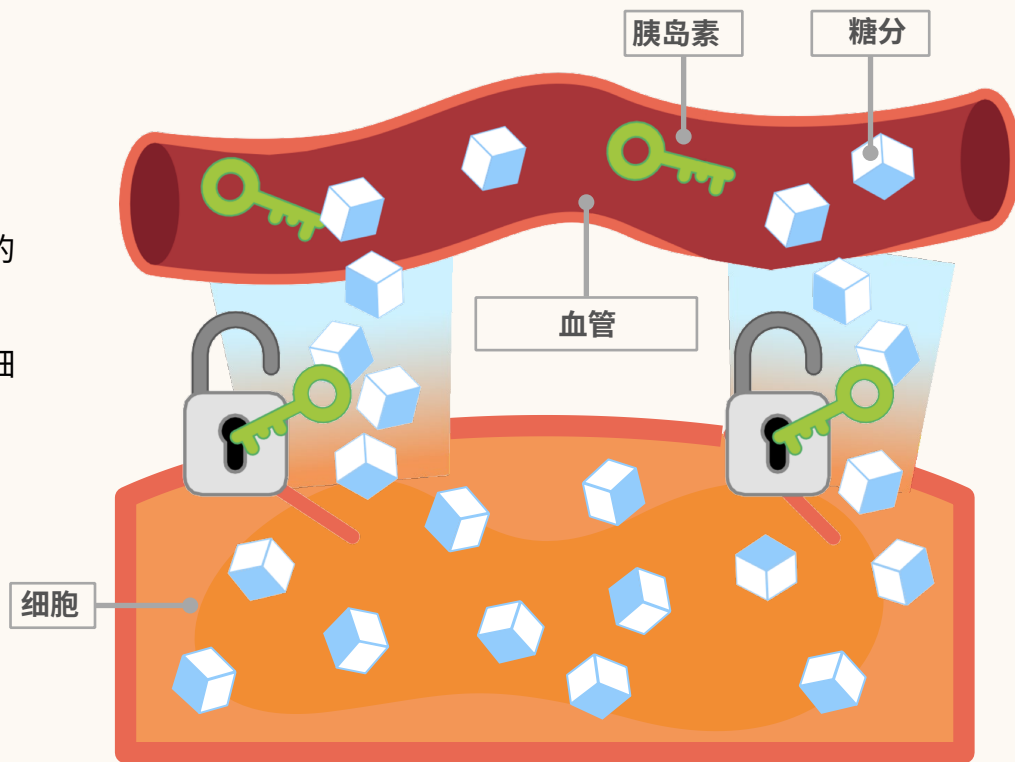
**不健康的饮食习惯**

# 胰岛素如何在健康人身上发挥作用

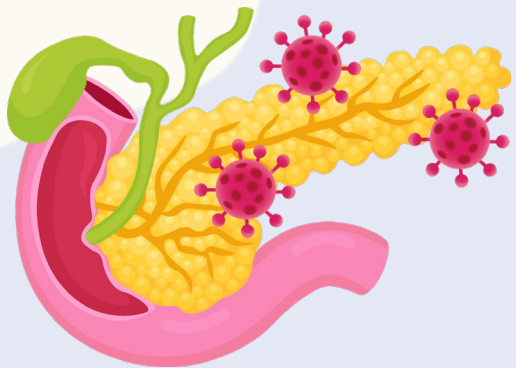
胰岛素是一种有助于控制您体内血糖水平的激素。

它由我们体内名为胰腺（胰岛素工厂）的器官中的β细胞产生。

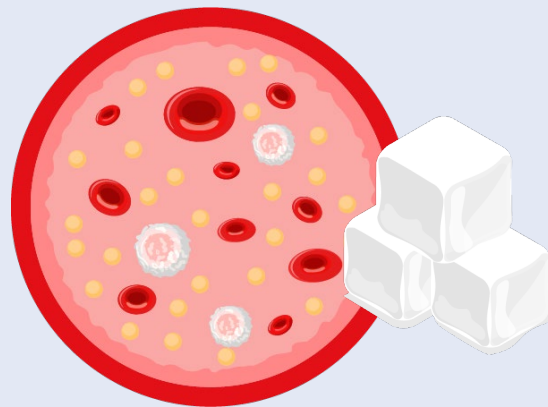
胰岛素可将糖分（葡萄糖）转移到细胞中，以供细胞用于产生能量和维持正常的身体机能。



## 一型糖尿病是如何形成的

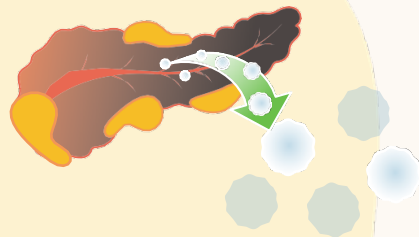
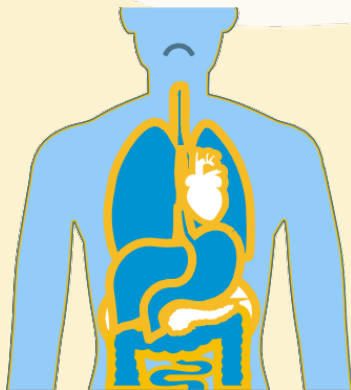


- 人体的免疫系统会**破坏胰腺（胰岛素工厂）**中负责产生胰岛素的  $\beta$  细胞。这使得人体无法产生足够的胰岛素。



- 没有了胰岛素，人体就无法将葡萄糖从血液转移到人体细胞中为人体供能。**这会导致血糖水平居高不下。**

## 二型糖尿病是如何形成的



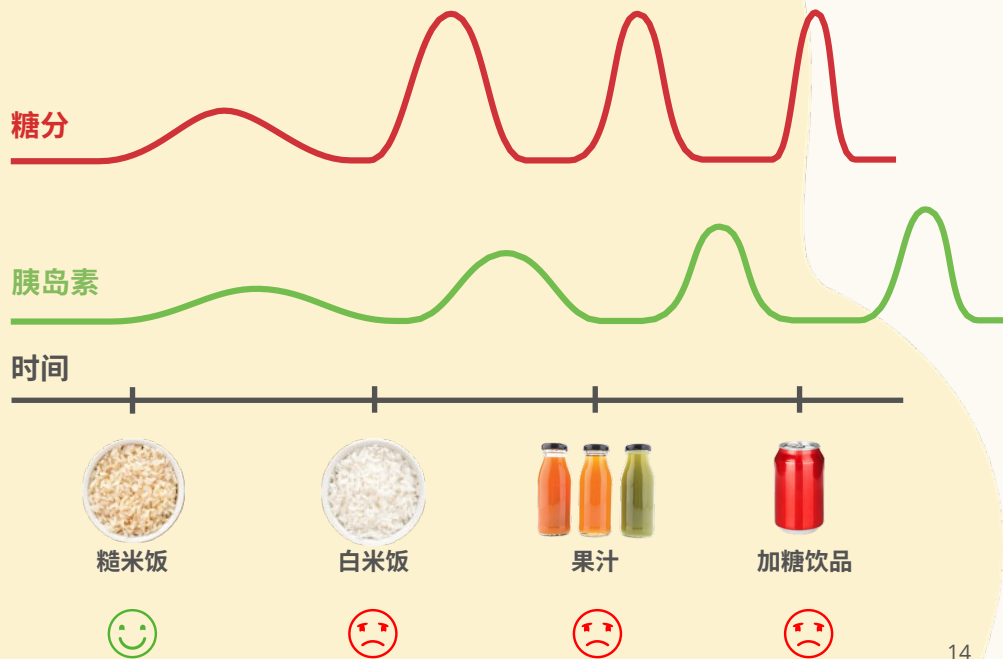
- 经常摄入糖分和精制碳水化合物会导致血糖水平升高，迫使胰腺（胰岛素工厂）更加努力地产生更多的胰岛素，以控制血糖水平。
- 身体并不需要利用这些多余的糖分来获取能量，因此会将其转化和储存为脂肪。如果人体内脂肪过多，人体细胞对胰岛素的敏感度就会降低。此时需要更多的胰岛素才能将糖分从血液转移到人体细胞中，从而进一步加重了胰腺的负担。
- 随着时间的推移，胰腺会因过度劳累而受损并减少胰岛素的产量，因而更难将血糖控制在正常水平。

# 高血糖导致 胰腺（胰岛素工厂）工作量激增

摄入高糖食物会导致血糖水平升高，  
迫使胰腺产生更多的胰岛素来控制血糖水平。



过度劳累  
的胰腺



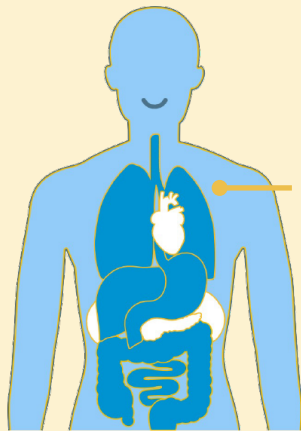
# 过多（消耗不完）的糖分会以脂肪的形式储存体内

即使您外表瘦削，体内也可能囤积过多脂肪

## 脂肪储存在哪里？

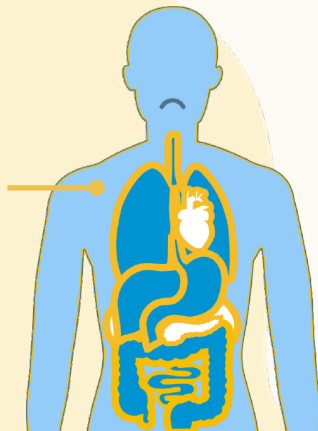
器官和肌肉周围的脂肪  
(我们无法看出)

皮下脂肪  
(我们能够看得出来)



健康  
内脏脂肪较少

围绕器官的脂肪



外瘦内胖

即使外表看去皮下脂肪不多，  
体内却囤积了较多内脏脂肪  
如果您是外瘦内胖，则也会  
有患上糖尿病的风险。



如果您是**苹果型身材**，很可能说明您的体内囤积了过多内脏脂肪。

# 内脏脂肪过多会导致多种问题



## 内脏脂肪

内脏周围的脂肪以及器官和肌肉中的脂肪会导致人体细胞发炎和受损。

## 体内脂肪过多的后果

- 造成胰岛素抵抗、高血压、低密度脂蛋白胆固醇偏高、高密度脂蛋白胆固醇偏低和甘油三酯偏高。
- 过多的内脏脂肪会对胰脏和其他器官造成损害。





# 掌握相关资讯

我该如何控制糖尿病？

# 谣言与真相

## 谣言

糖尿病患者**不得**摄入任何糖分

糖尿病患者**不能**锻炼身体

糖尿病可**透过**注射胰岛素治愈

## 真相

如果您病情控制理想且了解自己的个人需求，**则可以**在日常饮食计划中适当加入一些糖分。

**只要**您能密切关注自己的血糖水平，**就可以安心进行锻炼**。如果您正在使用胰岛素或服用磺脲等口服药片，可在必要时调整剂量；并随身携带一些零食以便在血糖过低时食用。

注射胰岛素有助于您控制病情，**但无法根治**此疾病。



# 您能做些什么？



## 一型和二型糖尿病患者可以

- 有明确的血糖控制和减重目标
- 遵循健康的饮食计划
- 经常锻炼
- 按时、规律地服用处方药
- 将自己的情绪和心理健康放在首位

## 需要胰岛素治疗的一型和二型糖尿病患者可以

- 按照医生的处方注射胰岛素
- 按照您医疗团队的建议监测血糖

A close-up photograph of a person's arm wearing a blue sleeveless top. A white circular sensor is attached to the skin on the upper arm. The person is holding a black smartphone in their other hand. The background is blurred, suggesting an indoor setting.

# 掌握相关资讯

给一型糖尿病患者的贴士

# 碳水化合物计数法

一旦患有一型糖尿病，您就需要根据摄入的碳水化合物量为自己注射相应剂量的胰岛素。

**碳水化合物计数法可帮助您根据所摄入饮食的数量来调整胰岛素的注射剂量。**

## 什么是碳水化合物？

碳水化合物是一种  
存在于饮食当中的营养物质

您的身体可将含有碳水化合物的食物与  
饮品消化分解成葡萄糖，这也是您身体  
首选的能量来源。

## 碳水化合物与胰岛素之间的联系

在摄入大量碳水化合物时，您的血糖水平  
会变得很高，需要更多的胰岛素才能将其  
恢复到正常水平。

请与您的医疗团队共同制定符合您具体需  
求的治疗计划。

## 了解您在生病时应采取的行动



- 一旦您无法进食/喝水/服用药物或注射胰岛素，或是感到愈发昏昏欲睡或神志不清，请立即就医。
- 维持正常饮食。如果您难以像平时一样进餐，可在一天中多次摄入少量零食或饮品。
- 如果您的血糖水平较低（低于 4 mmol/L 或您的目标范围），请遵循 15-15 原则：即服用 15 克速效糖，并在 15 分钟后重新检测血糖值；如果数值仍然偏低，则重复这一过程。

# 了解您在生病时应采取的行动

了解糖尿病酮症酸中毒 (DKA) 的体征：



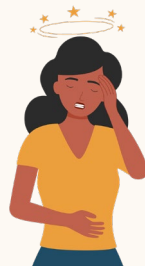
高血糖



口渴



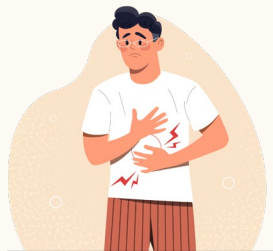
尿频



嗜睡



恶心或呕吐



腹痛



呼吸困难



呼气有“水果味”



意识模糊

如果您出现了任何糖尿病酮症酸中毒症状，则表示情况非常紧急，请立即就医。

## 了解您在生病时应采取的行动



- 如果您的血糖水平读数连续两次超过 16 mmol/L，则表明除非您的主治医生另有建议，否则您应该尽快就医以便进行进一步检查（例如检测血液中的酮体水平）。酮体水平偏高可能意味着存在糖尿病酮症酸中毒现象，这是一种十分凶险的急症。
- 请务必向您的医疗团队寻求一份完整的应对计划，其中应包括：何时就医、检测血糖水平的频率、生病期间怎样进食和补液、如何视需要调整胰岛素或口服药物的剂量，以及怎样判断检测酮体的合适时机。



# 一型糖尿病的应对贴士



- 您可以控制好自己的糖尿病，并过上正常、充实的生活。
- 您需要做出一些调整和改变，同时服用一些药物。
- 请与您的医疗团队讨论并制定适合您的个性化治疗计划。
- 准备好学习糖尿病患者的各种日常生活技能，例如确定食物的种类和数量以及胰岛素剂量、进行血糖监测和身体锻炼、不同血糖水平的应对方法以及在感到不适时应采取的措施（即**患病建议** - 请与您的医疗团队进行商讨）。

# 一型糖尿病的应对贴士



- 在咨询医疗保健专业人士之前，请勿更改、中断或停用任何药物、治疗或疗法。
- 切勿错过您的约诊、血液和尿液检测或是糖尿病相关并发症的筛查。
- 尽可能让您的家人、朋友、同事和其他人参与对您的照顾，当您面临找工作、计划组建家庭等不同人生阶段时尤其如此。
- 您可以考虑从情感、心理和社会层面寻求外界对您病情的帮助。
- 了解在实际应对糖尿病的过程中，您可能需要面临各种变动。

# 您应该怎样寻求帮助?

如需更为深入地了解一型糖尿病相关信息，请咨询内分泌医师/医疗保健专业人士或联系互助小组。  
您也可以通过以下链接获取到相关资源：

## typeOne.sg Facebook 群组

<https://www.facebook.com/groups/317249489081585/about/>

## 护联中心护理服务

<https://www.aic.sg/care-services>

## 卫生部医疗保健计划和津贴

<https://www.moh.gov.sg/cost-financing/healthcare-schemes-subsidies>

## 卫生部医疗保健专业人士搜索

<https://www.moh.gov.sg/hpp/all-healthcare-professionals/healthcare-professionals-search>

## 授权医疗机构名单

<https://www.hcidirectory.gov.sg/hcidirectory/clinic.do?task=load>

## 国家福利理事会

<https://www.ncss.gov.sg/social-services/caregivers>

## 全国关怀热线

1800-202-6868





# 掌握相关资讯

传统与辅助医疗

# 传统与辅助医疗 (T&CM)



传统中医与针灸



阿育吠陀等传统医疗



草药和辅助品

传统与辅助医疗 (T&CM) 旨在辅助改善患者的总体健康状况，而并非糖尿病的替代治疗方法。将传统与辅助医疗与常规糖尿病治疗相结合的疗法并不一定适合所有患者。传统与辅助医疗使用不当会给患者造成伤害，例如艾灸所导致的灼伤。神经病变或肾功能衰竭等问题会导致患者的感知能力和敏感度退化，因此患有糖尿病相关并发症的人群更容易受到此类风险的影响。开始任何传统与辅助医疗治疗之前，请务必咨询您的医生。

# 传统与辅助医疗 (T&CM)

在考虑开始接受传统与辅助医疗之前



除非医生另有建议，否则请  
**继续接受西医治疗**



在使用草药和补品之前，请向  
传统与辅助医疗从业人员寻求建议



继续遵照医嘱**监测您的血糖**

## 关于传统与辅助医疗我需要知道些什么

在新加坡，传统医疗 (TM) 通常指的是传统中医 (TCM)、传统马来医疗 (TMM)、传统印度医疗 (TIM)，而辅助医疗 (CM) 则泛指所有其他形式的非主流医疗，例如脊椎按摩疗法、整骨疗法、香熏疗法等。

关于传统与辅助医疗治疗糖尿病及其并发症的功效，目前的科学研究尚未得出结论或论证尚不充分。