



患者及照护者教育

## 2 型糖尿病应知事项

2 型糖尿病是一种血糖水平过高的疾病。

在人体内，一种叫做胰岛素的激素可以帮助葡萄糖从血液转移到细胞。葡萄糖负责为细胞提供能量。当患有 2 型糖尿病时，人体将无法分泌足够的胰岛素，也无法正常使用胰岛素。这会导致葡萄糖滞留在血液中。进而造成严重的健康问题，如心脏病和中风。

2 型糖尿病是最常见的糖尿病类型，因此了解自己是否有患病风险非常重要。

### 2 型糖尿病的风险因素

有些糖尿病风险因素是您无法控制的，例如：

- 年龄在 45 岁或以上。
- 与您有血缘关系的家庭成员患有糖尿病。
- 属于黑人、西班牙裔/拉丁美洲人、美国原住民或阿拉斯加原住民。

还有一些风险因素则可以控制，例如：

- 超重。
- 未进行充分的体力活动。

- 食用高糖和高碳水化合物的食物。

如果您有上述任意一种风险因素，请与您的医疗保健提供者讨论接受糖尿病检测的相关事宜。

## 2 型糖尿病的体征

2 型糖尿病的体征通常发展缓慢，因此您甚至可能不曾注意到。某些患者甚至没有任何体征。糖尿病的一些体征包括：

- 非常口渴或饥饿。
- 感觉比平时更疲倦。
- 排尿（小便）次数比平时多。
- 在未尝试减肥时体重下降。
- 伤口或瘀伤愈合缓慢。
- 视力模糊。
- 手部或脚部感觉麻木或刺痛。

## 2 型糖尿病的检测

医疗保健提供者可以通过几种血液化验来检测是否患有糖尿病：

- 血红蛋白 A1c 检测用于测量您过去 2 到 3 个月的血糖。
- 空腹血糖检测用于测量您当前的血糖水平。检测前，您需要禁食（除水外不得进行任何饮食）至少 8 小时。
- 随机血糖检测用于测量您当前的血糖水平。这项检查可以随时进行，即使是在饮食之后。

## 预防 2 型糖尿病

**健康饮食。** 均衡饮食，包括水果、蔬菜、全谷物、低脂乳制品和蛋白质。选择热量、饱和脂肪、反式脂肪、糖和盐含量较低的食物。进餐时，遵循以下比例分配食物：

- 水果和蔬菜占餐盘的  $\frac{1}{2}$
- 瘦肉蛋白（如豆类、去皮鸡肉或火鸡肉等）占餐盘的  $\frac{1}{4}$
- 全谷物（如糙米等）占餐盘的  $\frac{1}{4}$ 。

避免食用白米饭、面包、面粉、果汁、苏打水、糖果和含糖烘焙食品。

**进行体力活动。** 请与您的医疗保健提供者讨论增加体力活动的相关事宜。了解哪些活动对您比较安全，然后制定相应的计划。请记住，大多数成年人需要两种类型的运动来保持健康：

- 有氧运动能让您的呼吸更顺畅、心跳更快。每周保持 150 分钟中等强度的活动，如散步或跳舞。即每周锻炼 5 天，每次锻炼 30 分钟。
- 肌肉强化活动能让您的肌肉更强壮。例如举重、使用弹力带和做俯卧撑。目标是每周进行 2 天这类活动。

**请定期访视您的医疗保健提供者。** 合理饮食、锻炼身体和接受检查是有助于预防糖尿病的一些方法。医疗保健提供者可以帮助监测您的健康状况，降低罹患糖尿病的风险。请向您的医疗保健提供者咨询以下事宜：

- 均衡饮食。
- 进行体力活动。
- 糖尿病的体征。
- 监测血糖水平。

## 更多资源

### 2 型糖尿病

[www.medlineplus.gov/diabetestype2.html](http://www.medlineplus.gov/diabetestype2.html)

### 2 型糖尿病

[www.medlineplus.gov/spanish/diabetestype2.html](http://www.medlineplus.gov/spanish/diabetestype2.html)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Things to Know About Type 2 Diabetes - Last updated on February 22, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利