

DOCS 可编辑文档

糖尿病疾病预防指导



01

糖尿病概述及全球糖尿病现状

糖尿病的定义与类型

01

糖尿病的定义

- 以高血糖为特征的慢性代谢性疾病
- 由胰岛素分泌和作用的异常引起
- 分为1型、2型和特殊类型糖尿病

02

糖尿病的类型

- 1型糖尿病：胰岛素绝对缺乏
- 2型糖尿病：胰岛素相对缺乏或抵抗
- 特殊类型糖尿病：由遗传、内分泌、药物等因素引起的糖尿病

03

糖尿病的发病机制

- 胰岛素分泌不足或抵抗
- 肝脏、肌肉和脂肪细胞对胰岛素的敏感性降低
- 血糖调节失衡，导致高血糖

全球糖尿病患病率及趋势

01

全球糖尿病患病率

- 2019年：全球糖尿病患者约4.63亿
- 2030年：预计全球糖尿病患者将达到5.78亿
- 糖尿病患者数量不断增加，成为全球性的公共卫生问题

02

糖尿病的地域分布

- 北美洲和欧洲：糖尿病患者占全球糖尿病患者比例较高
- 亚洲和非洲：糖尿病患者增长迅速，特别是非洲地区
- 城乡差异：城市糖尿病患者比例高于农村

03

糖尿病的趋势预测

- 糖尿病患者数量将持续增长
- 青壮年糖尿病患者比例将上升
- 糖尿病相关并发症和死亡率将增加



对心血管健康的影 响

- 增加心血管疾病的风险
- 加剧动脉粥样硬化进程
- 增加心肌梗死和脑卒中的发生率



对肾脏健康的影响

- 增加肾病的风险
- 导致肾功能不全和肾衰竭
- 增加尿毒症的发生率



对神经健康的影响

- 增加神经病变的风险
- 加剧神经损伤和疼痛
- 增加糖尿病足的发生率



对眼部健康的影响

- 增加视网膜病变的风险
- 导致视力减退和失明
- 增加白内障的发生率

糖尿病对健康的影响



02

糖尿病的主要危险因素

遗传因素与家族史

01

遗传因素

- 1型糖尿病：遗传因素占较大比例，主要为HLA基因多态性
- 2型糖尿病：遗传因素与环境因素共同作用，遗传风险因子包括MODY基因等

02

家族史

- 有糖尿病家族史者患病风险增加
- 兄弟姐妹、父母等亲属患病风险较高
- 遗传因素和环境因素共同影响糖尿病的发生

年龄与生活方式

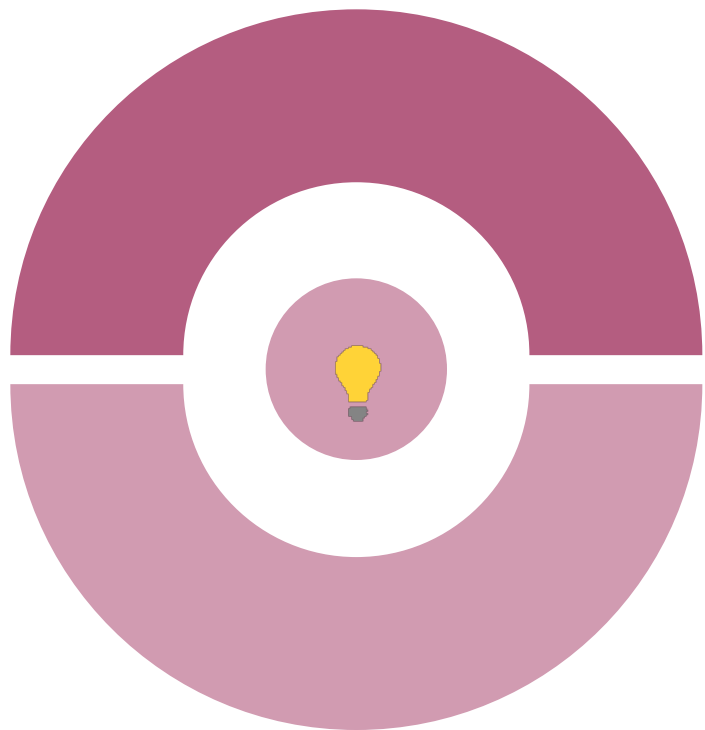
生活方式

- 不良饮食习惯：高糖、高脂、高热量饮食
- 缺乏运动：久坐、少动，导致肥胖和胰岛素抵抗
- 吸烟、饮酒：影响胰岛素信号传导，增加患病风险

年龄

- 40岁以上人群患病风险增加
- 衰老过程中胰岛素分泌减少，胰岛素敏感性降低

其他潜在危险因素



肥胖与中心性肥胖

- 增加胰岛素抵抗，导致高血糖
- 肥胖和中心性肥胖是2型糖尿病的重要危险因素

高血压与血脂异常

- 加剧动脉粥样硬化进程，增加心血管疾病风险
- 与糖尿病互为危险因素，共同影响健康

妊娠期糖尿病

- 妊娠期糖尿病增加妇女未来患2型糖尿病的风险
- 妊娠期糖尿病孕妇的子代患病风险增加



03

糖尿病预防策略

健康饮食与营养管理



健康饮食

- 低糖、低脂、低盐饮食
- 高纤维、高维生素、高矿物质饮食
- 控制总热量摄入，保持体重在正常范围



营养管理

- 平衡膳食：合理搭配碳水化合物、脂肪和蛋白质摄入
- 分餐制：避免一次性过量进食，减轻胰岛负担
- 适量补充矿物质和维生素：如钙、锌、铬、维生素D等

增加体力活动与运动

体力活动

- 增加有氧运动：如散步、慢跑、游泳等
- 增加肌肉力量训练：如举重、哑铃等
- 保持日常活动量，避免久坐和久卧

运动

- 运动有助于改善胰岛素敏感性，降低血糖
- 运动有助于控制体重，减少肥胖风险
- 运动有助于改善心血管健康和降低糖尿病并发症风险

保持良好的心理状态

01

心理因素对糖尿病的影响

- 焦虑、抑郁等不良心理状态可导致血糖波动
- 心理因素可影响胰岛素分泌和敏感性

02

保持良好心理状态的方法

- 学会调整心态，保持乐观积极
- 增加社交活动，减轻孤独感
- 寻求心理支持，如心理咨询、心理治疗等

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/225111243001011230>