



高血糖

关于糖尿病的一切

什么是高血糖？



扫描二维码了解更多
关于高血糖的知识！

人体的胰脏会分泌一种称为胰岛素的激素，使葡萄糖进入人体细胞提供能量，而因此调节血液中的葡萄糖浓度。如果您的细胞对胰岛素缺乏反应，葡萄糖就会累积在血液中，导致高血糖或糖尿病。糖基化血红蛋白 (HbA1c) 是一种常见的血液检测，它可反映取血前 2 到 3 个月的平均血糖水平。

早期阶段的糖尿病，症状通常都不明显。糖尿病的症状包括极度口渴、利尿、消瘦、容易疲惫和视力模糊。如果长时间没有接受适当的治疗，糖尿病可能会导致失明、肾衰竭、截肢、心脏病和中风。

糖尿病是引发心脏病、中风和肾衰竭其中主要的病因之一。妥当的控制糖尿病就是为了降低您患上上述并发症的风险。您的医疗团队可以使用风险评估来帮助您了解个人的风险。

我可以尝试改善哪些生活习惯来降低糖尿病的风险？

- ✓ 健康饮食 — 多吃水果和蔬菜，减少摄入含有糖的食物
- ✓ 定期运动 — 每周至少 150 分钟
- ✓ 保持健康的体重 — 您可以向您的医疗团队咨询个人的理想体重范围
- ✓ 戒烟

未经新加坡国立大学药学与制药科学系许可，请勿转载

常用来降低血糖的药物有哪些？

	二甲双胍	SGLT-2 抑制剂	DPP-IV 抑制剂
常见的药物名称	NA	<ul style="list-style-type: none"> 达格列净 依格列净 	<ul style="list-style-type: none"> 利格列汀 西格列汀
它有什么功效？	<ul style="list-style-type: none"> 减少胃肠道对葡萄糖的吸收，减少肝脏制造葡萄糖并改善细胞对胰岛素的反应 	减少循环吸取尿液中的葡萄糖，促进葡萄糖的排泄	<ul style="list-style-type: none"> 防止身体分解肠降血糖素，因而调节胰岛素的分泌
常见的副作用有哪些？	<ul style="list-style-type: none"> 口中有金属味 胃肠道反应 恶心和腹泻 尤其是刚开始或增加剂量时 	<ul style="list-style-type: none"> 利尿 降低血压 脱水 改变肾功能 泌尿道和生殖器感染 	<ul style="list-style-type: none"> 皮肤反应 关节疼痛 胰脏发炎
我需要验血吗？	<ul style="list-style-type: none"> 需要 可能会检测肾功能 	<ul style="list-style-type: none"> 需要 通常在开始治疗的时候和 2 - 4 周后，需检测肾功能 	<ul style="list-style-type: none"> 需要 可能会检测肾功能
我还需要知道什么？	<ul style="list-style-type: none"> 如果您患有严重的肾功能衰竭，通常不适合服用这组药物 	<ul style="list-style-type: none"> 无论您的血糖值如何，这组药物有助于保护心脏和肾脏 	<ul style="list-style-type: none"> 就算患有不全的肾脏功能，这组药物仍然适用（西格列汀需要调整剂量）

糖基化血红蛋白目标
< 7%

未经新加坡国立大学药学与制药科学系许可，请勿转载

哪个是我的最佳选择？

以下列出了您在做出最适合您的选择时，所需要考虑的一些好处和风险。切记：

- 没有人能确切地说出您将来会发生什么事，或者在什么时候发生。
- 您可能患上病发症的风险也会随着时间而改变。
- 改善生活习惯或服用药物可以降低病发症的风险，但是不会完全预防并发症的发生。
- 糖基化血红蛋白目标会因人而异，所以请向您的医疗团队咨询适合您的目标。

当您考虑每种选项时，您可能会发现您有更多的东西要添加到以下的列表中。您的医疗团队可以提供您更加个人化的信息、建议和协助。

	保持现状	改善生活方式	改善生活方式+药物
这涉及什么？	<ul style="list-style-type: none"> • 不做任何改变 	<ul style="list-style-type: none"> • 并非所有生活方式的改变都适用于您，但任何改变都会对病情有所帮助 	<ul style="list-style-type: none"> • 除了改变生活方式，您将需要长期服用至少一种药物来控制病情
有什么好处？	<ul style="list-style-type: none"> • 无需改变生活方式 • 无需服用额外的药物 	<ul style="list-style-type: none"> • 降低病发症的可能性 • 您可能不需要服药 	<ul style="list-style-type: none"> • 患上病发症的可能性更小 • 比起单靠改善生活方式，药物能更加有效的降低血糖
有哪些风险？	<ul style="list-style-type: none"> • 尽管这不一定会发生，但是您患上病发症的可能性比其他的选项更高 	<ul style="list-style-type: none"> • 改善生活方式并不容易 • 尽管您的生活方式有所改善，但如果您的血糖仍然高，那么您患上病发症的风险依然高 	<ul style="list-style-type: none"> • 您的血糖偶尔可能过低 • 您可能会经历药物的副作用 • 您可能需要较多的血液检查

未经新加坡国立大学药学与制药科学系许可，请勿转载

参考文献:

1. Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: Executive Summary: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*. 2019;140(11):e563-e595.
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 3. Prevention or Delay of Type 2 Diabetes and Associated Comorbidities: Standards of Medical Care in Diabetes-2022. *Diabetes Care*. 2022;45(Suppl 1):S39-S45.
3. American Diabetes Association Professional Practice Committee, Draznin B, Aroda VR, et al. 9. Pharmacologic Approaches to Glycemic Treatment: Standards of Medical Care in Diabetes-2022. *Diabetes Care*. 2022;45(Suppl 1):S125-S143.
4. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 10. Cardiovascular Disease and Risk Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2022. *Diabetes Care*. 2022;45(Suppl 1):S144-S174.

未经新加坡国立大学药学与制药科学系许可，请勿转载

健康 T.A.G. 2024

