

# 了解 1 型糖尿病

1 型糖尿病的影响人群约占全部糖尿病患者 10–15% 左右。

糖尿病是指血液中葡萄糖 (糖分) 过多的疾病。葡萄糖是人体重要的能量来源。它来自您所食用的碳水化合物类食物, 例如面包、意大利面食、米饭、谷物、水果、淀粉类蔬菜、奶和酸乳。您的身体将碳水化合物分解成葡萄糖, 然后葡萄糖将进入您的血液。

胰岛素产生于您身体内的胰腺。葡萄糖从血液进入人体细胞提供能量的过程需要胰岛素。

当胰腺无法产生胰岛素时, 就会发生 1 型糖尿病。这通常是因为身体的免疫系统破坏了制造胰岛素的细胞 ( $\beta$  细胞)。



## 为什么会发展出 1 型糖尿病?

1 型糖尿病的确切成因尚属未知。我们知道部分人携带的基因使他们更容易患上 1 型糖尿病。当免疫系统受到某些因素触发而开始破坏胰腺中产生胰岛素的  $\beta$  细胞时, 就会发生糖尿病。

虽然 1 型糖尿病通常在年轻人中被诊断出来, 但在任何年龄层均可诊断出该病。

## 1 型糖尿病可以预防或治愈吗?

1 型糖尿病没有任何预防或治愈的方法, 但研究人员正在研究这个问题。如果 1 型糖尿病得到妥善管理, 您可以继续过健康的生活。

## 1 型糖尿病有哪些症状?

未经确诊的 1 型糖尿病最常见的症状包括:

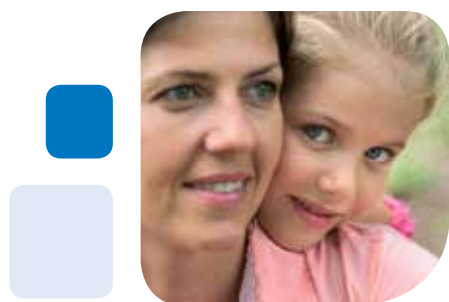
- » 口渴且饮水量超乎寻常
- » 上厕所 (排尿) 频率增加
- » 感觉疲惫且精力不足
- » 不明原因的体重下降
- » 感觉疲惫且精力不足
- » 念珠菌引起的生殖器发炎
- » 情绪改变。

1 型糖尿病的症状可迅速发展并需要立即就医。如果对 1 型糖尿病不予治疗，就会发展出 diabetic ketoacidosis (DKA, 糖尿病酮症酸中毒)。当人体无法使用葡萄糖作为能量时就会发生糖尿病酮症酸中毒，并且制造出被称为“酮”的化学物质用作替代能量。酮会导致血液酸性过高。葡萄糖水平高会导致体内盐分和液体的流失。这会危及生命，需要紧急入院治疗。

### 如何控制 1 型糖尿病？

对 1 型糖尿病的控制是通过替换您体内无法继续生产的胰岛素来进行的。通过注射或使用胰岛素泵提供胰岛素。您的医生将与您一同决定您所需要的胰岛素类型，并建议您需要多久服用一次。这取决于您的生活方式和个人需求。除了服用胰岛素外，您还需要定期检查血糖水平，遵循健康的饮食计划，并坚持体育活动。

糖尿病的日常管理对于将血糖水平控制在目标范围内是很重要的。这有助于您在短期内保持健康，并降低发生长期并发症的风险，例如眼部、肾脏、神经和血管受损。



### 如何诊断 1 型糖尿病？

- 如果您的医生认为您的症状表明您患有 1 型糖尿病，您将接受高血糖血液检查以及血酮或尿酮检查。当胰岛素很少或没有胰岛素时，人体会产生大量的酮。如果存在酮类，您就可能患有 1 型糖尿病。高血糖水平将用于确认诊断结果。
- 您的医生也可能会进行检测以寻找自身抗体。这些检测可有助于查出您是否患有自身免疫性 1 型糖尿病。
- 如果您的症状听起来像 1 型糖尿病，请立即就医，并要求接受糖尿病检查。1 型糖尿病的早期诊断可预防糖尿病酮症酸中毒。

### 哪些人可以帮助治疗糖尿病？

控制糖尿病需要团队共同努力，包括您自己、您的家人、朋友和健康专业人士。您可以向众多不同的健康专业人士寻得帮助，包括：

- » 您的家庭医生
- » 内分泌学家（糖尿病专科医生）
- » 您的家庭医生
- » 具备资质的糖尿病教育工作者或糖尿病护士
- » 经过认证的执业营养师
- » 经过认证的运动生理学家
- » 注册足病医生
- » 注册咨询师、社工或心理学家。

### NDSS 与您

您可以通过 NDSS 获得各种各样的服务与支持，帮助您控制糖尿病。其中包括 NDSS 求助热线和网站提供的糖尿病管理信息。该计划所提供的产品、服务和教育课程能够帮助您控制好糖尿病。

2018 年 10 月 2 日版。2016 年 6 月首次发布。