

# BMJ 患者信息

最近发布：2021年5月18日

## 2 型糖尿病：如何有效治疗？

如果您患有糖尿病，严格按照医嘱接受治疗有助于延长寿命、过上健康的生活。尽管并非每例患者都需要药物治疗，但大多数患者需要药物治疗，有的可能需要同时使用几种药物

### 糖尿病的治疗

糖尿病意味着血液中葡萄糖含量过高。葡萄糖是一种为人体提供能量的糖类。通常情况下，一种名为胰岛素的化学物质能够保持血液中的葡萄糖水平稳定。胰岛素是在人体内产生的

但是，2 型糖尿病患者的体内不能产生足够的胰岛素，或者产生的胰岛素不能发挥正常功能。因此，葡萄糖会在血液积聚，并造成问题。医生称之为“高血糖症”

2 型糖尿病会增加患两大类疾病的风险

- 大血管出现病变，从而导致心脏病发作和卒中（也称为大血管并发症
- 眼、肾脏和足部的小血管出现病变（也称为微血管并发症

多数糖尿病患者需要接受药物治疗来预防这些问题。这包括降血糖、降血压和降胆固醇的药物与使用其他药物一样，糖尿病患者需要从两个方面来照顾自己，以帮助维持心脏健康和控制血糖。这些方面包括

- 摄入健康饮食。您的医生可能将您转诊给营养师，以帮助您制定关于最佳饮食方式的计划
- 规律运动。多数糖尿病患者超重，并且存在血管方面的问题，这些问题可通过规律运动来帮助解决

欲获取更多信息，请参看我们的小册子糖尿病：我如何做才能保持健康

### 控制血糖的药物

目前有数种药物能帮助控制血糖水平。其中一些帮助您的身体释放更多胰岛素。另外一些帮助您的身体更好地利用胰岛素。一些是片剂，一些注射制剂

尽管医生对糖尿病患者设定一个大体上的血糖目标，但在实践中，需根据患者的个体需求来制定治疗方案，包括血糖目标

并非每例患者都需要同等程度的治疗。有的药物对某些特定患者的效果会更好

## 2 型糖尿病：如何有效治疗？

例如，有的人联合使用两种或三种类型的药物，而有的人则需要联合使用口服片剂和注射胰岛素。如何用药完全取决于怎样能在最大化疗效的同时使副作用最小

### 用于控制血糖的片剂

- **二甲双胍：**这是多数 2 型糖尿病患者开始控制血糖时会用到的第一种药物。此药还有助于减少心脏病发作或卒中的风险

与其他许多糖尿病治疗药物不同，本药不会导致体重的增加。但可能会导致恶心或腹泻，尤其是空腹服用时

因此您的医生很可能推荐您缓慢增加剂量，并随餐服用该药。您可能单独使用二甲双胍，也可能将其与另一种糖尿病治疗药物联合使用

- **DPP-4 抑制剂：**这类药物有助于降低血液中胰高血糖素的含量。这类药物也被称为格列汀类药物。它们经常与二甲双胍联合使用
- **磺脲类药物：**这些药物能帮助人体释放更多胰岛素。有时被用作首选的糖尿病治疗药物。磺脲类有数种不同的类型。您可能仅服用某一种磺脲类药物，也可能与二甲双胍或注射用 GLP-1 受体激动剂一起联用

但磺脲类药物有时会使血糖过低。医学上称之为低血糖症。有的人在开始使用这类药物时会发生过敏反应（通常是皮疹）。也可能导致一定程度的体重增加

格列奈类药物与磺脲类药物相似，有时被用作磺脲类药物的替代。在餐前服用此类药物。您可能联用此类药物与二甲双胍。有时可使血糖降至过低，但这种可能性比使用磺脲类药物时低一些。这类药物可导致体重增加一些

- **α-葡萄糖苷酶抑制剂：**如果患者不能服用其他类型的糖尿病治疗药物，有时会使用此类药物。这些药物减慢身体将食物分解转化为葡萄糖的速度。但可引起腹胀、排气频繁和腹泻

这类药物还可能使一些患者出现小幅度的体重减轻。这类药物可以单独使用，也可与另一种糖尿病治疗药物联合使用

- **钠-葡萄糖协同转运体2型（sodium-glucose cotransporter type 2, SGLT2）抑制剂：**通过帮助肾脏降低血糖水平而发挥作用
- **格列酮类药物：**这类药物不像其他糖尿病治疗药物那样经常使用。通常只在联用二甲双胍或磺脲类药物时使用

服用格列酮期间，医生会定期监测患者，因为格列酮可导致一些患者发生严重副作用，包括肝损伤、心力衰竭以及骨折风险增加

### 用于控制血糖的注射制剂

- **胰岛素：**一些糖尿病患者需要使用胰岛素来使血糖得到持续控制。胰岛素无法制成片剂口服。一般为注射制剂。并非所有 2 型糖尿病患者都需要使用胰岛素。但是如果糖尿病药物不能很好地控制血糖，医生可能建议您考虑使用胰岛素
- **胰高血糖素样肽 1（glucagon-like peptide 1, GLP-1）受体激动剂：**注射给药，有时与二甲双胍和磺脲类等糖尿病治疗片剂联合使用。除控制血糖外，这类药物还有助于降低心脏病发作或卒中的风险

这些药物有一些副作用，例如降低进食后血糖含量，有些人会体重会略有下降

### 预防心脏病发作和卒中的药物

患有糖尿病会增加心脏病发作、卒中或出现其他循环系统问题的风险。因此多数糖尿病患者使用药物来预防这些问题。这些药物可能包括

- 控制血压的药物
- 控制胆固醇水平的药物
- 预防血液凝块的药物

#### 控制血压的药物

多数糖尿病患者需要使用药物来控制血压。如果您的医生推荐使用用于降压的片剂，那么您的血压很可能高于正常值

下面列出了一些可能开具的药物类型。您可能只使用一种片剂，或者联合使用数种片剂

- **血管紧张素转换酶（angiotensin-converting enzyme, ACE）抑制剂：**这些药物有助于防止血管过度狭窄和心脏过劳  
**ACE 抑制剂可有一些副作用。最常见的一种是干咳。一些患者出现低血压（可使您感到头晕）、肾脏问题或心脏节律问题**
- **血管紧张素受体阻滞剂（angiotensin receptor blocker, ARB）：**作用与ACE抑制剂相似。如果患者不能使用 ACE 抑制剂，医生可能开具 ARB。ARB 的疗效与 ACE 抑制剂相同。多数人只出现由 ARB 导致的轻微副作用，最常见的副作用是头晕
- **利尿剂：**有助于机体排出多余的盐和水。医生可能会建议将利尿剂与其他降压药物联用。利尿剂会让患者感到口渴，并升高血糖水平。还能使尿量增加
- **钙离子通道阻滞剂：**这些药物保持血管松弛和开放，从而使血液更容易流过血管。通常只在已服用另一种降压药的情况下才使用这种药物

可能的副作用有头痛、头晕、脚踝肿胀、面色潮红（脸部发红）、心跳不规律和便秘

#### 控制胆固醇的药物

服用他汀类药物有助于降低心脏病发作或卒中的风险。对于糖尿病患者，即使胆固醇水平没有高到需要使用此药的水平，适当使用这种药物也可有帮助

他汀类药物是降低胆固醇的常用药物

如果服用他汀类药物后胆固醇水平仍然很高，或者患者不能服用他汀类药物，可以选择用其他药物。但我们并不知道其他药物是否能像他汀类药物一样有效地降低卒中和心脏病发作的风险

#### 防止血液凝固的药物

阿司匹林可降低血液黏稠度，从而降低形成血凝块的风险。在高危人群中，此药有助于预防卒中和心脏病发作。许多糖尿病患者每天服用低剂量阿司匹林

### 副作用

多数药物可能会引起一部分人发生副作用。我们对较新药物副作用的了解不及对已经长时间应用药物的了解

## 2 型糖尿病：如何有效治疗？

药物说明书上会列出所有可能的副作用。但很少有副作用会影响您。如果用药时出现任何问题，及时告诉医生或药剂师。您可能需要尝试不同的治疗

患者信息来自 BMJ Best Practice 临床实践，本内容据此而来并将定期更新。BMJ Best Practice 临床实践最新内容可参阅 [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com) 该信息仅供医疗卫生专业人士使用。其不能替代医学建议。强烈建议您对该资料所有解读进行独立验证，若有医疗需求，请探访医生就诊。

请参阅 BMJ 完整使用条款：[bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information)。BMJ 不作出任何明示性或暗示性陈述、要件、保证或担保本材料准确、完整、最新或适合所有特定目的。

© BMJ Publishing Group Ltd 2021. 版权所有。

