

# BMJ 患者信息

最近发布：2023年2月27日

## 什么是 1 型糖尿病？

1 型糖尿病是一种慢性病，通常始于儿童期或成年早期，但也可能年龄较大时才发生。使用胰岛素、采取健康饮食、坚持运动可以帮助 1 型糖尿病患者延长寿命、健康地生活

### what is it?

糖尿病意味着血液中葡萄糖含量过高。葡萄糖是给人体供能的一种糖类，但是如果葡萄糖在血中积聚过多，则会引起疾病

糖尿病主要分为两类：1 型和 2 型。本手册的目标读者群体是儿童 1 型糖尿病患者的父母和成人 1 型糖尿病患者

1 型糖尿病通常始于童年、青春期或成年早期，但也可能始于成年晚期

每个人都需要葡萄糖提供的能量，并且每个人都需要一种称为胰岛素的激素来维持人体血糖处于一个健康的水平。但是，如果您患有 1 型糖尿病，您的身体将不再产生胰岛素，或者产生的胰岛素很少。

这种糖尿病过去称为胰岛素依赖型糖尿病，因为通过胰岛素可以控制疾病

1 型糖尿病通常为自身免疫性疾病，即正常情况下应攻击病菌的免疫细胞错误地攻击了自身的细胞而导致的疾病。在 1 型糖尿病患者体内，免疫系统攻击的是生产胰岛素的细胞。

而医生尚不明确这种“攻击”背后的机制。这可能是由病毒、自身的基因或多种因素共同触发。无自身免疫问题的人偶尔也会患上 1 型糖尿病，但并不常见

### 疾病症状是什么

如果您和您的孩子患有 1 型糖尿病，症状可能在几天或几周内突然出现，这些症状可包括

- 尿频
- 感到非常口渴
- 感到非常疲倦或虚弱
- 视物模糊
- 不明原因的体重减轻

## 什么是 1 型糖尿病？

如果您或您的孩子有这些症状，一定要去看医生。医生会检查相应的血糖水平

### 预后

许多 1 型糖尿病儿童和成年人通过保持血糖水平接近正常水平、健康饮食和规律运动，维持着充实、健康的生活

如果您已经长期患有糖尿病，罹患其它糖尿病相关健康问题的风险也会更高。眼睛、肾脏、足部和心脏是最容易受到影响的身体部位。医生将这些随之而来的健康问题称为并发症。

不是每个糖尿病患者都会出现并发症。血糖越接近于正常，发生并发症的可能性就越小

患者需要定期接受检查以便及时发现问题，检查项目可能包括

- 血糖控制
- 眼睛
- 血压
- 胆固醇
- 
- 足部，和
- 神经

要及时接种新型的疫苗，包括每年接种流感疫苗

### 从哪里可以得到更多帮助

一些糖尿病支持团体可帮助许多患者管理疾病，使患者过上充实的生活。尤其是对于 1 型糖尿病患儿的父母来说，这些团体能够给予很大的帮助，因为管理糖尿病对于患儿父母有时可能较为困难

您可以向医生或糖尿病专科护士咨询您所在的地区有哪些团体，或者在网上搜索这些团体。以英国为例，英国糖尿病协会（Diabetes UK）是一家正式注册的慈善机构（访问地址：[diabetes.org.uk](http://diabetes.org.uk)），可为糖尿病患者及其家庭提供帮助和建议

如果想要了解更多有关糖尿病治疗方法的信息，请参阅手册 1 型糖尿病：如何有效治疗？

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](http://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](http://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 2023. 版权所有。

