

预防糖尿病



CONTENTS

目录

- 糖尿病的危害
- 糖尿病的成因
- 糖尿病的预防
- 个人预防措施
- 社会预防措施

CHAPTER

01

糖尿病的危害



对健康的危害



心血管疾病

糖尿病是心血管疾病的高危因素，可增加心脏病、中风等疾病的风险。



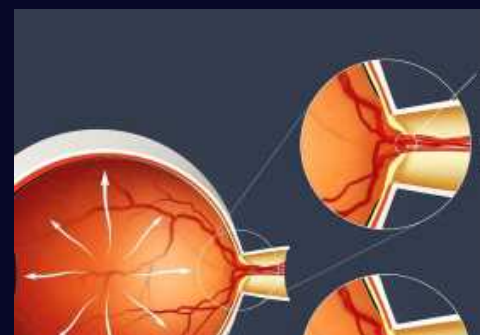
视网膜病变

长期高血糖可导致视网膜病变，严重时可导致视力丧失。



肾脏病变

糖尿病可引起肾脏病变，最终导致肾功能衰竭。



神经病变

糖尿病可引起周围神经和自主神经病变，表现为肢体麻木、疼痛等。

对生活的影



01

饮食限制

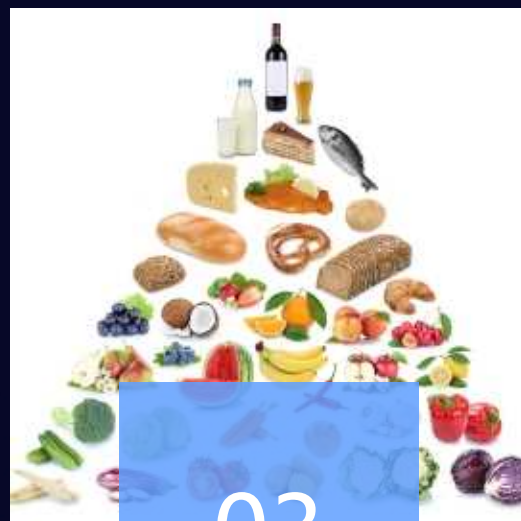
糖尿病患者需控制饮食，避免高糖、高脂、高盐等食物，影响生活质量。



02

运动受限

糖尿病人在运动时需特别注意，避免低血糖等不良反应。



03

频繁检测血糖

糖尿病患者需定期检测血糖，增加了生活的不便。



04

心理压力

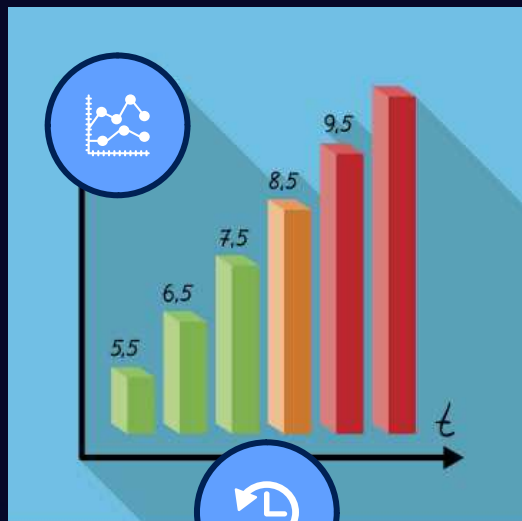
糖尿病管理需长期坚持，给患者带来一定的心理压力。



对经济的影响

治疗费用

糖尿病治疗涉及长期的药物、检查和护理，费用较高。



失能成本

糖尿病并发症可能导致失能，进而产生额外的护理和康复费用。



生产力下降

糖尿病人在管理疾病过程中可能影响工作效率，导致生产力下降。

间接成本

糖尿病可能增加其他健康问题的风险，如心血管疾病等，间接增加了经济负担。

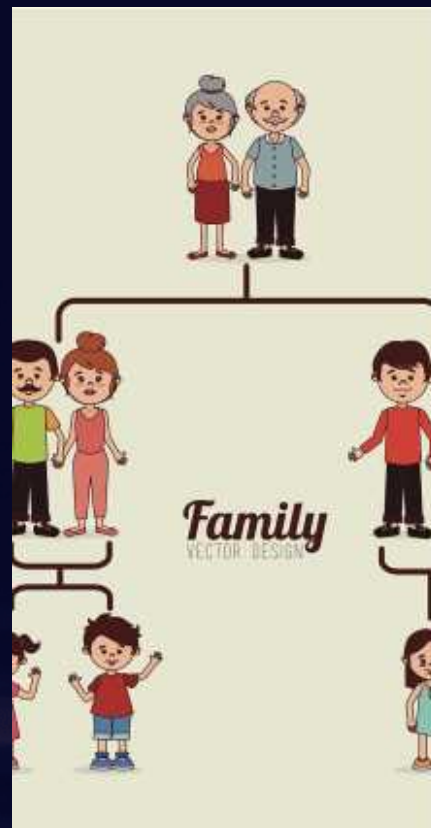
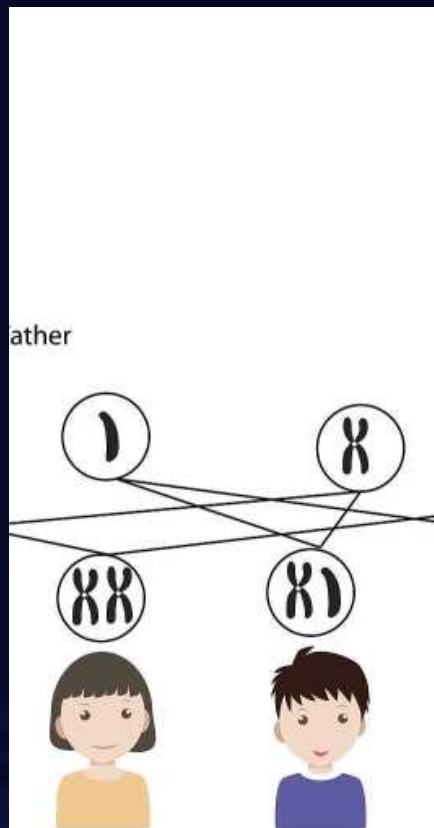
CHAPTER

02

糖尿病的成因



遗传因素



家族史

糖尿病具有明显的家族聚集性，直系亲属中有糖尿病患者的人患病风险较高。



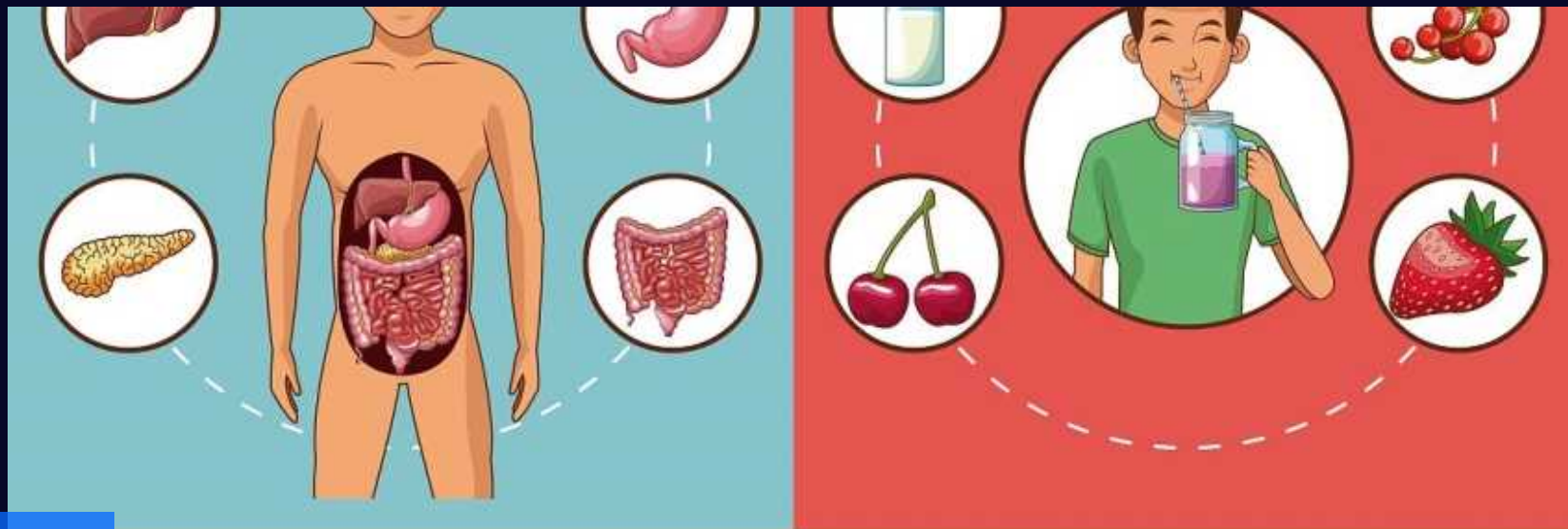
基因突变

部分人携带与糖尿病发病相关的基因突变，增加了患病风险。

不良的生活习惯

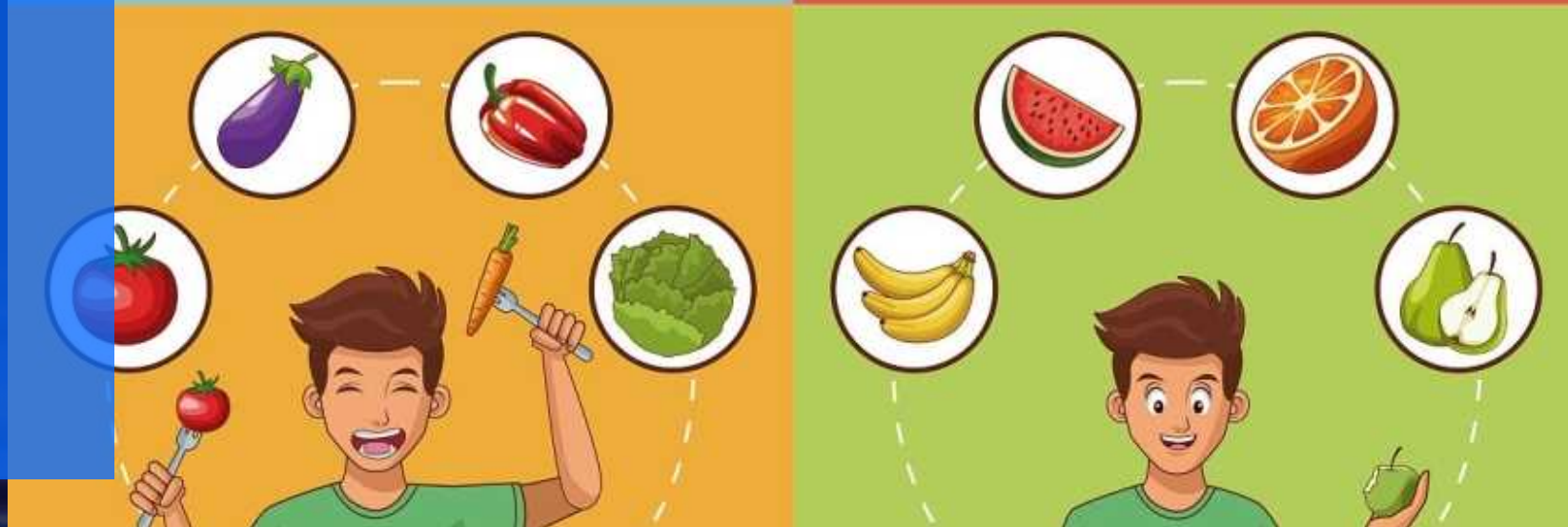
不合理的饮食结构

长期高糖、高脂肪、高热量饮食容易导致肥胖，进而增加糖尿病的患病风险。



吸烟和饮酒

吸烟和过度饮酒会影响身体的代谢和胰岛素分泌，增加糖尿病的患病风险。



缺乏运动



久坐不动

长期缺乏运动和体力活动容易导致肥胖和胰岛素抵抗，进而增加糖尿病的患病风险。

运动不足

适量运动有助于提高身体代谢和胰岛素敏感性，预防糖尿病的发生。

精神压力

应激反应

长期处于高压状态会导致身体分泌肾上腺素等激素，影响胰岛素分泌和血糖调节。

焦虑和抑郁

焦虑和抑郁等心理问题会影响身体代谢和内分泌系统，增加糖尿病的患病风险。



CHAPTER

03

糖尿病的预防



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/676054145052010055>