

TAKE 5

照顾好您自己

前期糖尿病和糖尿病

重要的是要知道您可以做些什么来帮助跟踪和减少长期问题。



前期糖尿病与糖尿病有何区别？

前期糖尿病和糖尿病之间的区别在于血葡萄糖（血糖）水平有多高。前期糖尿病是指您的血糖水平高于正常水平，但不足以被诊断为 2 型糖尿病。查看第 2 页上的要点信息，以查看各项水平。

您体内发生了什么？

一种称为胰岛素抵抗的病症会增加患前期糖尿病和 2 型糖尿病的风险。胰岛素是一种激素，可帮助食物中的糖从血液进入身体细胞。您的细胞需要糖（葡萄糖）来获取能量。糖可以来自甜食和饮料，如糖果、蛋糕和苏打水，也可以来自碳水化合物，如水果、面包、米饭、意大利面和牛奶。

胰岛素抵抗时，您的身体会产生胰岛素，但对胰岛素没有反应并无法有效使用，因此，葡萄糖会在血液中积聚。大多数胰岛素抵抗者不知道自己患有胰岛素抵抗。好消息是，如果人们较早得知他们有胰岛素抵抗，他们也许能够延缓其病情进展为 2 型糖尿病。请参阅第 2 页上的方框，了解如何帮助降低您的风险。

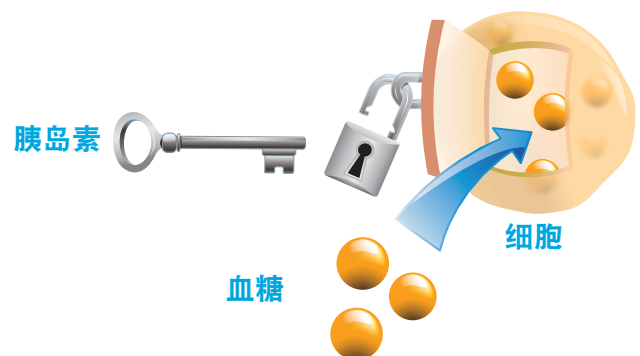
谁有风险？

以下是前期糖尿病和糖尿病的一些风险因素：

- 超重
- 45 岁或以上
- 有 2 型糖尿病家族史
- 每周进行少于 3 次体力活动
- 有妊娠糖尿病的病史
- 患多囊卵巢综合征
- 属于糖尿病高危族群，如美洲原住民、非裔美国人、西班牙裔/拉丁裔、太平洋岛民或亚裔美国人

请务必与您的医生讨论您的风险因素。如果您认为自己有患前期糖尿病的风险，请去看医生以进行检测。

胰岛素就像钥匙一样工作，可以打开体内细胞的大门，让血糖进入体内。细胞的大门打开后，葡萄糖就能够从血液进入细胞，即进入它所属的地方。一旦进入细胞，葡萄糖就会为身体提供能量。



前期糖尿病和糖尿病

如何诊断前期糖尿病？

您可能患有前期糖尿病，但没有任何症状。可通过下列检查之一发现前期糖尿病：

- **空腹血糖（FPG）检测**——至少 8 小时未进食时测量血糖：
前期糖尿病：**100–125 mg/dL**
糖尿病：**126 mg/dL 或更高**



- **口服葡萄糖耐量试验（OGTT）**——
测量您的身体如何将血糖从血液转移到肌肉和脂肪等组织中。在您空腹至少 8 小时和吃完医生或实验室提供的 75 g 葡萄糖后 2 小时进行测量
前期糖尿病：**140–199 mg/dL**
糖尿病：**200 mg/dL 或更高**

- **A1C** — 测量您在过去 3 个月内的平均估计血糖
前期糖尿病：**5.7%–6.4%**
糖尿病：**6.5% 或更高**

您的医生将检测这些值来诊断前期糖尿病和糖尿病。

美国糖尿病学会。糖尿病医疗标准——2021。
Diabetes Care. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

如果您患有前期糖尿病，如何降低患 2 型糖尿病的风险？

健康饮食和保持体力活动非常重要。如果您超重，减肥是避免患 2 型糖尿病的最佳方法。与您的医生讨论您的目标体重应该是多少。

如果您患有前期糖尿病，应每年检查一次血糖。根据美国糖尿病协会（ADA）的指南，如果您的血糖水平正常，您应该每 3 年检查一次，或如果您的医生建议，则更频繁地检查。

前期糖尿病不会自动转变为 2 型糖尿病。您可以采取措施降低风险。

ADA 认为，您可以通过以下方式降低 2 型糖尿病的风险：

- 体重减轻仅 7%（如果您体重 200 磅，则减轻 15 磅）
- 每周 5 天，每天 30 分钟的适度体力活动（如快走）
- 戒烟



请访问 [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) 以获取更多资源并注册免费的糖尿病支持计划！将您的智能手机摄像头对准二维码，以便在您手机上快速访问网站。

🍌 饮食

🏃 活动

💊 治疗

🎯 保持正轨



扫描我！

Novo Nordisk Inc. 允许复制此资料用于非营利性教育目的，但前提是资料以原始格式保存，且显示版权声明。Novo Nordisk Inc. 保留随时撤销此许可的权利。

Cornerstones4Care®是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

© 2021 Novo Nordisk 美国印刷 US21DI00194 2021 年 11 月

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

