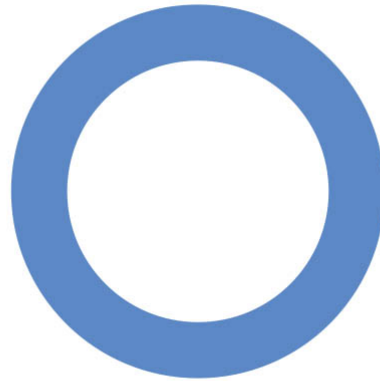


II 型糖尿病——了解您的致病风险因素



world diabetes day

14 November

自 1980 年以来，糖尿病患者的数量几乎翻了两番，且人数逐年增长。据世界卫生组织（WHO）称，大部分 II 型糖尿病可以通过健康饮食、定期体育锻炼、保持正常体重和避免吸烟来预防。这种疾病在海员群体中的患病率相应增加，威胁着他们的健康和福祉。11 月 14 日是世界糖尿病日，提醒您检查风险因素并采取预防措施。

糖尿病是一种终生疾病，由于胰岛素分泌缺乏或胰岛素作用障碍，身体难以代谢葡萄糖。胰岛素是一种由胰腺产生的激素，它能使葡萄糖进入体内细胞，成为细胞的能量来源。若胰岛素缺乏或不足，葡萄糖会在血液中积聚，导致血糖升高。长期高血糖会对身体的许多器官造成损害，导致伤残和危及生命的并发症，如肾衰竭、心脏病、神经损伤、可致失明的眼病、腿部溃疡风险增加以及伤口愈合能力下降。糖尿病也被认为是 COVID-19 相关住院治疗的一种风险因素。

据[国际糖尿病联合会 \(IDF\)](#) 估计，目前约有 5.37 亿 20-79 岁的成年人患有糖尿病——超过全球人数的 1/10。IDF 估计，到 2030 年，这一数字将增至 6.43 亿。

糖尿病分为 I 型、II 型或妊娠期糖尿病（孕期糖尿病）。I 型糖尿病是儿童期糖尿病的主要类型，但任何年龄都可能发病。I 型糖尿病无法预防，患者需要注射胰岛素才能维持生命。

全球绝大多数糖尿病（超过 90%）为 II 型糖尿病。II 型糖尿病的特点是胰岛素抵抗，身体对胰岛素没有完全反应。由于胰岛素无法正常作用，血糖水平不断升高，释放出更多的胰岛素。对于一些 II 型糖尿病患者来说，这最终会损耗胰腺，导致身体产生越来越少的胰岛素，使得血糖水平更高。II 型糖尿病患者最初可通过运动和饮食来控制病情。然而，随着时间的推移，大多数患者将需要口服药物和/或胰岛素，不过，健康的生活方式仍然是糖尿病管理方案的重要部分。

根据 IDF，与 II 型糖尿病相关的风险因素包括：

- 糖尿病家族史
- 超重
- 不健康饮食
- 缺乏体育锻炼
- 年龄增长
- 高血压
- 种族
- 糖耐量受损——（血糖浓度高于正常，但低于糖尿病的诊断值）。

IDF 开发了一种简单易用的[II 型糖尿病风险评估工具](#)，旨在预测个人在未来十年内患 II 型糖尿病的风险。

II 型糖尿病的预防

II 型糖尿病的一些风险因素，例如家族史，是无法改变的。然而，根据 IDF 的研究，对于那些存在风险因素的人，**大多数**都可以通过健康的饮食和每周至少 3 到 5 天、每天至少 30-45 分钟的体育锻炼来预防。

IDF 健康饮食建议（针对普通人群）：

- 选择水、咖啡或茶，而不是果汁、汽水或其他含糖饮料。

- 每天至少吃三份蔬菜，包括绿叶蔬菜。
- 每天吃三份新鲜水果。
- 选择坚果、一点新鲜水果或不加糖的酸奶作为零食。
- 限制酒精摄入量，每天最多两标准杯。
- 选择精瘦白肉、家禽或海鲜，而不是红肉或加工肉。
- 选择花生酱而不是巧克力酱或果酱。
- 选择全麦类面包、大米或面食，而不是精粉类面包、大米和面食。
- 选择不饱和脂肪（橄榄油、菜籽油、玉米油或葵花油）而不是饱和脂肪（黄油、酥油、动物油、椰子油或棕榈油）。

在众多 II 型糖尿病的相关风险中，一个非常大的因素是食用高糖食物，特别是含糖饮料。

对于那些有患 II 型糖尿病风险的人来说，今天做出健康的选择可能会预防或延缓疾病的发展。

补充材料

国际海员福利和援助网（ISWAN）的[海员健康信息项目（SHIP）](#)涵盖了关于船上健身、健康食品和体重管理的模块和材料。

[Mariners Medico Guide](#) 应用程序包含关于 I 型和 II 型糖尿病的最新信息，包括疾病的详细描述、需要注意的症状以及船上初始治疗的指南。该应用程序由专门从事海事医学的医生设计，作为海员在海上时的评估工具。它可以根据症状和病情进行搜索，并且其编写使用了易于理解的语言和步骤。它可以在台式机、苹果和安卓移动设备上免费下载。一旦下载，医疗指南就可以在没有互联网接入的情况下使用。**Mariners Medico Guide** 应用程序中有岸上远程医疗援助的联系方式和链接，并已获得挪威船旗国的批准。

有关菲律宾海员 II 型糖尿病患病率的统计数据，请参阅 Gard 的洞察系列文章 [《人群聚焦：糖尿病与海员》](#)，该文章由 Alice Jackson Amundsen 和比雷埃夫斯高级理赔主管 Christina Tsouni 合著。



作者：**Alice Jackson Amundsen**
资深顾问，阿伦达尔



作者：**Kim Jefferies**
资深顾问，阿伦达尔