**2014年“联合国糖尿病日”宣传主题及提纲**

**一、活动主题**

主题：健康饮食与糖尿病。

**二、宣传提纲**

**（一）糖尿病、糖调节受损的定义。**

1. 糖尿病是由于胰岛素分泌及（或）作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。长期血糖控制不佳的糖尿病患者，可伴发各种器官，尤其是眼、肾、神经和心血管损害或器官功能不全或衰竭，导致残废或者早亡。

符合以下任何一个条件的人，可以诊断为糖尿病：

（1）有糖尿病“三多一少”等（多饮、多食、多尿、体重下降、皮肤瘙痒、视力模糊等急性代谢紊乱表现）症状者，同时一天中任一时间血糖≥11.1mmol/L(200mg/dl)；

（2）空腹血糖水平≥7.0mmol/L(126mg/dl)；

（3）口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平≥11.1mmol/L（200mg/dl）。

无糖尿病症状者，须改日重复检查以确诊。

2.糖调节受损又叫糖尿病前期，包括空腹血糖受损（空腹血糖6.1~＜7.0 mmol/L, 糖负荷后2小时血糖＜7.8mmol/L）和/或糖耐量减低（空腹血糖＜7.0 mmol/L，糖负荷后2小时血糖7.8~＜11.1 mmol/L）。

**（二）糖尿病的预防。**

1. 保持合理膳食、经常运动的健康生活方式，是预防糖尿病的重要措施。

2. 通过健康饮食和身体活动，使超重肥胖者体质指数（BMI）达到或接近24kg/m2或体重至少减少5-10%，可减少糖尿病前期人群发生糖尿病的风险。

**（三）糖尿病的高危人群。**

1. 有下列情况之一的人，为糖尿病的高危人群：（1）有糖调节受损史;（2）年龄≥45岁;（3）超重与肥胖（体重指数≥24kg/m2）;(4)父母、兄弟姐妹或子女有2型糖尿病;(5)有巨大儿(出生体重≥4Kg)生育史;(6)妊娠糖尿病史;(7)高血压(血压≥140/90mmHg)，或正在接受降压治疗；（8）血脂异常（高密度脂蛋白胆固醇≤0.91mmol/L及甘油三脂≥2.22mmol/L)，或正在接受调脂治疗;（9）心脑血管疾病患者;（10）静坐生活方式者。

2. 糖调节受损是2型糖尿病最重要的高危人群，每年约1.5%-10%的糖耐量低减患者进展成为糖尿病。

3. 超重肥胖者发生糖尿病的风险是正常体重者的2-4倍。

4. 高危人群应尽早筛查糖尿病。如果筛查结果正常，3年后重复检查 。

**（四）糖尿病的症状。**

糖尿病的典型症状包括多饮、多食、多尿、体重减轻、易疲劳、烦躁、视觉模糊。一半以上的糖尿病患者发病时并无上述典型症状。

知晓糖尿病的症状和糖尿病高危人群，及早筛查，有助于糖尿病的早发现和早治疗。

**（五）糖尿病的治疗。**

1. 健康饮食是糖尿病综合治疗的重要组成部分，是糖尿病的基础治疗。糖尿病及糖尿病前期患者应控制总能量的摄入，合理、均衡分配各种营养物质，并根据体重情况适当减少总能量的摄入，尤其是超重和肥胖者。

2. 营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是糖尿病的五项综合治疗措施。

3. 糖尿病患者采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重，纠正不良生活习惯如戒烟，可明显减少糖尿病并发症发生的风险。

4. 积极治疗糖尿病，避免并发症，糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

**（六）糖尿病的并发症。**

1. 糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死和神经病变、视网膜病变、肾病、足病等。心血管疾病是导致糖尿病患者死亡的最主要因素；糖尿病肾病、足病、糖尿病视网膜病变引起的慢性肾衰、截肢和失明，严重影响患者的健康和生活质量。

2. 尽早科学开展综合治疗、规范管理、并发症的监测和及早干预，有利于减少、延缓和控制糖尿病的并发症，大多数糖尿病患者可以享受正常生活。