附件1

“联合国糖尿病日”宣传要点

一、糖尿病高危人群

具备以下因素之一，即为糖尿病高危人群：

1、年龄>40岁；

2、超重与肥胖；

3、高血压；

4、血脂异常；

5、静坐生活方式；

6、糖尿病家族史；

7、妊娠糖尿病史；

8、巨大儿(出生体重>4Kg)生育史；

9、1mmol/L≤空腹血糖(FBG)<7.0mmol/L，或7.8mmol/L<糖负荷2小时血糖(2hPG)<11.1mmol/L，为糖调节受损，也称糖尿病前期，属于糖尿病的极高危人群。

二、糖尿病定义

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。糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮多食、多尿、体重减轻)，出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件的人，可以诊断为糖尿病：

1、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)。

三、糖尿病控制不良将产生严重危害

糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常，长期高血糖可引起多种器官，尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭，导致残废或者过早死亡。糖尿病常见并发症包括卒中心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。

1、糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、性别的非糖尿病人群高出2-4倍，并使心脑血管疾病发病年龄提前，病情更严重；

2、糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常；

3、糖尿病视网膜病变是导致成年人群失明的主要原因；

4、糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一；

5、糖尿病足严重者可导致截肢。

四、糖尿病的预防

1、普及糖尿病防治知识；

2、保持合理膳食、经常运动的健康生活方式；

3、健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖，糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖；

4、及早干预糖尿病前期人群；

5、通过饮食控制和运动，使超重肥胖者体重指数\*达到或接近24，或体重至少下降7%，可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35-58%。

五、糖尿病患者的综合治疗

1、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；

2、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、限酒、控油、减盐和增加体力活动，可明显减少糖尿病并发症发生的风险；

3、糖尿病患者自我管理是控制糖尿病病情的有效方法，自我血糖监测应在专业医生和/或护士的指导下开展；

4、积极治疗糖尿病，平稳控制病情，延缓并发症，糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

六、糖尿病健康管理的基本要素

1、健康饮食；

2、适量运动；

3、健康教育和心理支持；

4、血糖自我监测；

5、药物治疗(包括胰岛素治疗)。

注:\*体重指数BMI，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。具体计算方法是以体重(公斤，kg)除以身高(米m)的平方，即BMI=体重/身高2(kg/m2)。对于中国成年人，BMI<18.5为体重过低，18.5≤BMI≤23.9为体重正常，24≤BMI≤27.9则为超重，BMI≥28为肥胖。