

当您的肾脏衰退时,您可能有以下症状:

- 疲倦
- 呕吐
- 腿,足踝,脚肿胀或眼睛浮肿
- 因水肿而体重增加
- 呼吸困难

我怎么可以防止糖尿病引起的肾脏问题?

- 仔细的跟随指定的治疗以控制血糖
- 控制血压至130/80 mmHg(毫米汞柱)
- 通过饮食和所需的药物控制胆固醇水平
- 每年检验尿液中是否有蛋白质
- 透过验血检验肾脏功能
- 及早治疗尿道感染
- 采纳高纤维,低脂肪,低钠(盐)和低胆固醇的健康饮食
- 设定目标以达到并维持健康的体重
- 每天运动30分钟,每星期至少3次
- 戒烟

肾脏病是一个无声的杀手!肾脏病的症状很晚才发生。如果您是高风险群,检验是非常重要的。

如果及早发现,肾脏病的进度是可以减缓或停止的。

这是马来西亚肾脏基金会所提供的公众服务。所有的资料只作为教育用途。欲知详情请咨询您的医生。



马来西亚肾脏基金会

70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.
电话: 03-7954 9048 热线电话: 1300 88 3110
网站: www.nkf.org.my 电子邮件: edu@nkf.org.my

PEC/CHI/06/2007

糖尿病 和您的肾脏



马来西亚肾脏基金会

什么是糖尿病?

糖尿病是当胰腺分泌不够的胰岛素,或胰岛素无效的时候所造成的失调。这胰岛素的不平衡造成体内的血糖水平升高,最终损坏身体的不同器官。

糖尿病的类型

第一类型糖尿病

- 它占有所有糖尿病患约5%
- 通常发生在20岁以下的年轻人
- 是因为胰腺不能生产胰岛素或生产很少的胰岛素
- 病患需要注射胰岛素

第二类型糖尿病

- 它占有所有糖尿病患约95%
- 通常发生在30岁以上的成人
- 身体不能有效的使用所生产的胰岛素
- 可以通过饮食,运动和药物或胰岛素加以控制
- 它与肥胖症和不活动的生活方式有关联

我的血糖水平应该是多少?

正常和目标的血糖水平如下:

一般没有糖尿病的人的正常血糖水平	
禁食	4.4 - 6.1 mmol/L
未禁食	4.4 - 8.0 mmol/L
糖尿病患者的目标血糖水平	
禁食	5.0 - 7.2 mmol/L
未禁食	<10.0 mmol/L

参考: American Diabetes Association Guidelines & The Malaysia Clinical Practice Guidelines 2005

糖尿病有什么症状?

- 频尿
- 过度的口渴
- 疲倦

- 视觉突然改变
- 不能解释的体重下降
- 手或脚刺痛或麻木
- 伤口愈合缓慢

糖尿病有那些风险因素?

- 家族里有糖尿病患者
- 超重
- 年龄40岁以上
- 有生大婴儿的历史
- 有妊娠糖尿病的历史

糖尿病有那些并发症?

- 肾脏病
- 心脏病和中风
- 眼睛的病变
- 神经受损
- 截肢
- 阳痿

在马来西亚,每年有超过3,000件肾衰竭的新个案,其中超过55%是糖尿病患者。

糖尿病怎么影响您的身体和肾脏?

- 可能损伤您体内的小血管和影响您的肾脏、眼睛、皮肤、神经、肌肉、肠和心脏。高血压和动脉硬化可能发生而导致心脏病。
- 高血糖将使肾脏超劳过度而导致肾小球的逐渐受损,并且导致蛋白质漏出到尿中。
- 尿液中的高糖尿浓度将提高糖尿病患者患上尿道感染的风险。

我有糖尿病,我怎么知道我的肾脏受到影响?

在肾脏病的初期,可能没有任何症状。不过,您应该拜访您的医生以检验尿液中是否有蛋白质。