



肾脏基金会

## 我们的愿景

加拿大肾脏基金会致力于实现卓越的肾脏健康、最佳的生活质量和极高的肾脏疾病治愈率。

## 我们的使命

加拿大肾脏基金会是一个全国性志愿者组织，致力于通过以下方式消除肾脏疾病负担：

- 资助和激励创新研究，以获得更好的治疗和治愈方法；
- 提供教育和支持，预防高风险人群患上肾脏疾病，同时增强肾病患者的生理功能，改善他们的健康状况；
- 促进获得高质量医疗服务的良好机会；
- 提高大众对肾脏健康和器官捐赠的意识和意愿。

欲了解更多信息或协助我们达成使命，请联系您所在地区的肾脏基金会办事处，您也可访问基金会的网站：[kidney.ca](http://kidney.ca)

肾脏基金会特致谢肾脏基金会全国计划和公共政策委员会成员为此资源撰写的文稿及贡献的专业知识。

如应要求，此资料可以合适的格式提供，请联系 [info@kidney.ca](mailto:info@kidney.ca) 或致电 1-800-361-7494。

# 糖尿病和肾脏疾病



肾脏基金会



REF: BR-DIABETESX-CHS-20

# 糖尿病和肾脏疾病

## 什么是糖尿病？

糖尿病是由于体内缺乏胰岛素，或身体不能正常利用胰岛素所导致的疾病。糖尿病有好几种类型，最常见的是 I 型糖尿病和 II 型糖尿病。

### I 型糖尿病：

- 主要发生于年轻人士当中
- 病因是由于胰腺不能分泌足量的胰岛素
- 需要定时注射胰岛素

### II 型糖尿病：

- 可以发生于任何年龄
- 胰腺分泌的胰岛素的量大致正常，但身体未能妥善利用
- 治疗方法包括：通过饮食、运动和药物（口服药、胰岛素注射或两者兼而有之）将血糖控制在正常范围内

## 什么是胰岛素，有何作用？

身体将摄入的食物转化为单糖，称为葡萄糖。胰岛素是胰腺中产生的一种激素，能将这些糖转化为能量使用或储存起来以备后用。

若体内缺乏胰岛素或不能善用胰岛素，这种失衡将导致血糖过高，随后身体的不同器官，包括肾脏会发生许多不健康的变化。

## 肾脏的功能是什么？

肾脏如同你的心脏及肺脏，对您的健康一样重要。肾脏可清除体内的废物、调节水份和分泌激素。在正常情况下，人都有一对肾脏，分别位于脊柱两侧的肋骨下方，呈红棕色豆形，每个肾脏的大小如您紧握的拳头。

健康的肾脏能过滤血液中的废物，再将干净的血液返回体内。它们能调节身体的水份、盐份及酸度水平和身体所需的矿物质含量，以确保健康。它们还能分泌激素调节身体的其他功能，包括血压。许多器官必须依靠肾脏才能正常运作。

## 糖尿病如何影响肾脏？

每个肾脏内有近百万个微细的过滤器，用于清洁血液并制造尿液。长期糖尿病患者会对这些过滤器造成累积性损伤。在早期阶段，可以通过尿液检查检测尿液中蛋白质是否增加，从而查看肾脏是否受到损伤。在后期阶段，肾脏过滤器和其他部位的损害更严重而可能导致肾脏功能丧失。

然而，有些糖尿病患者虽然有肾损伤和肾功能丧失，却没有在尿液中发现额外的蛋白质。

## 如果您患有糖尿病，那么您患肾病的可能性大吗？

大约有一半以上的糖尿病患者可能出现早期肾损伤的迹象。如果不及时治疗，会导致更严重的肾损伤或肾衰竭。

您的肾可能已遭到严重损伤而不自知。在肾脏受到严重损伤前，通常不会出现肾脏疾病的症状。如果您患有糖尿病，那么应该每年检查一次，以观察它是否影响了您的肾脏。医生可以安排尿常规和血常规检查，以监察肾功能状况。

## 发生了肾衰竭人会怎样？

肾脏受损通常不会出现明显的病征，直到丧失大部份的肾功能。肾功能减退的症状包括肿胀（尤其是脚和腿部）、疲倦、食欲不振、口中有怪味、恶心和整体感觉不舒服。您可能会发现胰岛素的用量比平常少，低血糖的情况可能更严重，并且时间延长。

肾脏最终会因糖尿病而严重受损，从而导致肾衰竭。肾脏衰竭之后，废物和液体会在体内沉积，这时便需接受洗肾或肾脏移植的治疗。在这种情况下，您将被转介到肾脏专科医生，即肾病学家那里，以协助管理您的肾脏疾病。

## 如何预防肾脏受损？

有些治疗方法和药物可以减缓因糖尿病所造成的肾脏损伤，并医治肾功能减退。早期就开始这些治疗效果最好，而这些治疗通常需要持续一生。

如果您患有糖尿病，以下是护理肾脏疾病的一些提示：

- 与您的医生或护士讨论您的血糖指标，以及需要检测血糖的时间和频次。
- 按照您的医疗保健提供者的指示，经常测量您的血糖。A1C血液测试能指出在过去的两三个月内，您的平均血糖水平是多少。这种测试需每三个月做一次或根据医生建议的时段进行，以了解血糖是否得到控制。
- 维持健康的生活方式和体重。以每周运动150分钟为目标（每次30分钟，每周5次）。
- 向注册营养师请教如何选择对糖尿病和肾脏健康都有好处的食物。同时：
  - » 最重要的事情之一是要有一个健康的血压。减少盐份（钠）的摄入量是达到健康血压的重要方法，同时还要采用您的医疗保健团队所制定的其他治疗方法。
  - » 每天进食三餐。
  - » 限制糖、糖果和含糖饮料，如汽水、果汁和能量饮品。应经常选择新鲜和未加工的食物，以及选择清水作为您的首选饮品。
  - » 限制高脂肪食物，如薯片、加工肉类和奶酪，以及糕点。
- 戒烟。
- 选择适当的食物以控制胆固醇，如果您在服用药物，请按医生的指示服用。
- 控制血压。患有肾病和糖尿病的人，应把目标血压定为130/80 mmHg。
- 糖尿病患者的感染往往进展迅速。如果不加以治疗，会发生许多感染，特别是尿路感染，可能会进一步损害肾脏。糖尿病患者必须特别注意一旦发现感染应立即治疗。请根据糖尿病教育者的指示，定期检查您的脚部。
- 确保每年（或遵从医生的建议）进行血液和尿液检查，以检测肾功能的状况。
- 服用您的医生和糖尿病教育者所建议的药物。
- 请药剂师提供因生病而无法进食或饮水时应停止服用的药物清单。