

糖尿病还会对身体很多部位的神经造成损害。当膀胱神经受影响时，会造成排尿困难。如果膀胱内聚满了尿液，此液体压力会使尿液返流至肾脏而造成肾脏损害。

感染

糖尿病患者的尿液含糖量过高，会滋生细菌造成肾脏感染。糖尿病患者应特别注意预防感染，一旦发现感染应立即治疗。

您患肾病的可能性大吗？

大约 40%的I型糖尿病和 10%的II型糖尿病患者最终会发展成肾脏疾病。

糖尿病性肾病的早期表现和危险因素是什么？

您的肾脏可能已遭到严重损害但却没有明显症状。通常在肾脏完全衰竭之前，糖尿病肾病可以没有任何症状。然而，您和您的医生还是应该共同注意一些早期的症状或危险因素：

或家族有高血压病史

蛋白尿

水肿

如何预防肾病？

有些检查可以在早期发现肾损害，也有一些特殊的预防方法（包括选择适当饮食和服药）可以延缓肾衰竭的发生。当医生在您身上发现了早期症状或危险因素就应该马上开始进行这些特殊预防措施，您应该与医生保持密切联系。

下列措施可帮助您预防肾损害：

控制好血糖

控制高血压

戒烟

迅速治疗感染

戒酒

保持充足睡眠

选择适当的饮食

经常运动

定时找医生验尿、验血和测量

血压

向医生请教糖尿病的最新治疗

方法

我们的目标：

保护肾脏健康和改善肾脏病病人的生活

我们的使命：

中国肾脏专项基金管理委员会是一个全国性的公益组织，致力于肾脏疾病的防治，降低肾脏疾病的负担：

- （一）支持开展肾脏病防治工作；
 - （二）支持肾脏病防治教育和病人教育以及专业人员的培训活动；
 - （三）支持与肾脏病防治相关的各类学术课题研究、学术交流、学术合作等工作；
 - （四）组织编辑出版肾脏病防治相关出版物，普及肾脏病防治知识；
 - （五）奖励在肾脏病防治领域做出贡献的单位、团体及个人；
 - （六）扶持和救助有特长的肾脏病病人就业和再就业。
- 欲知基金管理委员会有关信息和服务，或愿意帮助我们各项活动，请与中国肾脏专项基金管理委员会办公室联系，亦可浏览本会网站：www.aishen.org

中国肾脏专项基金管理委员会办公室地址：
北京市海淀区花园北路20号牡丹园北里8号楼华盛家园A座207室
电话/传真：010 62080399
服务热线：18801197960
电子邮箱：ckf_2010@126.com

呵护肾脏 从我做起



糖尿病与肾病



肾脏病病友之家

糖尿病与肾病

糖尿病是什么？

糖尿病是一种慢性疾病，是由于胰岛素分泌和/或作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。胰岛素分泌不足或不能发挥正常功效时，血中的葡萄糖无法进入细胞，导致血糖水平升高。

胰岛素的作用为何？

我们的身体将摄入的食物转化为糖（葡萄糖），而后再将这些糖份转化为能量来行使各种功能。胰岛素是人体胰岛B细胞分泌的能降低血糖的物质。胰岛素最重要的功能之一是帮助细胞利用葡萄糖，使血糖保持在正常的范围内。也就是说胰岛素就像一把钥匙，开启葡萄糖进入细胞的大门。若体内缺乏胰岛素或不能利用胰岛素，这种失衡将导致血糖过高，随后身体的不同器官（包括肾脏）将发生许多不健康的变化。

糖尿病有多少类型？

糖尿病有四大类型，即I型糖尿病、II型糖尿病、妊娠糖尿病及其他特殊类型糖尿病。其中最常见的是I型糖尿病和II型糖尿病。I型糖尿病是由于胰腺不能分泌足量胰岛素，因此需要定时注射胰岛素，主要发生于青少年。II型糖尿病胰腺分泌的胰岛素数量大致正常，但身体未能妥善利用，可以通过饮食控制与/或口服药将血糖控制在正常范围内，但出现肾功能损害后以使用胰岛素为佳，主要发生在成年人。

尿糖增高就是糖尿病吗？

在血糖正常情况下，尿糖应为阴性。当血糖升高超过肾糖阈值时，尿糖阳性。在肾脏无损伤时，血糖和尿糖是成正比的。但下面几种情况下，会出现血糖与尿糖不成正比：

肾糖阈值异常：肾脏受损（肾

小球硬化、肾小球率过滤降低）时，导致肾糖阈升高，这时患者可出现血糖高，但尿糖阴性。

尿糖假阳性：尿糖的测定通常采用硫酸铜实验，利用糖的还原性显色。但尿中有其他物质也具有还原性，所以当它们在尿中浓度升高时，也可以出现尿糖假阳性，称为“假性糖尿”。

暂时性糖尿：进食大量碳水化合物或静脉输注大量葡萄糖、外伤应激时，血糖会一过性升高，尿糖会出现阳性。

尿糖阴性者不一定没有患上糖尿病，轻型糖尿病患者其血糖超过正常，但其空腹血糖浓度未超过肾糖阈（尿中不出现葡萄糖的最高血糖浓度，正常值为8-10mmol/l）时，空腹尿糖常为阴性。

尿糖阳性者也不能确诊是糖尿病患者，这是由于有的患者肾功能减退，对糖的吸收功能降低，使肾糖阈降低，这样即使血糖正常也仍

有可能出现尿糖，称为肾性尿糖。

另外，正常人在短时间内进食大量甜食以后也可出现暂时性高血糖而导致出现尿糖；正常妇女怀孕最后2个月及生孩子后的断奶期都可出现乳尿糖。因此，不能单独根据尿糖而诊断糖尿病，必须要检查血糖。

糖尿病会对肾脏产生什么影响？

损害血管

即使患者注射了胰岛素，糖尿病通常还是会损害全身的毛细血管，这种损害可能伤及视网膜而影响视力，造成失明。同时，肾脏过滤组织的毛细血管也可能会受到损害，这种损害早期表现是尿液中出现蛋白质。病情到了后期，血液中的蛋白质将流失更多，血液中的水份将渗入身体组织，形成水肿。数年之后，糖尿病对肾脏过滤组织的损害将更严重而导致肾脏衰竭。由于吸烟也会损害血管，加重糖尿病的并发症，因此糖尿病患者应完全戒烟。