Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

# 关于新诊断 1 型糖尿病 (T1DM)

本信息介绍了什么是 1 型糖尿病 (T1DM) 及其病因。 此外，还说明了确诊后如何控制 T1DM。

## 关于 1 型糖尿病

1 型糖尿病又称为 T1DM。 这是一种自身免疫性疾病，意味着您的身体会攻击自身的健康组织和器官。

T1DM 是指您的身体杀死了胰腺中产生胰岛素的细胞。 您的身体无法再自行分泌胰岛素。 胰岛素是一种帮助葡萄糖（糖）进入细胞并提供能量的激素。 如果没有胰岛素，您的血糖水平会变得非常高，足以造成伤害。 这称为高血糖症，又称为高血糖。

自身免疫性 T1DM 通常始于儿童时期，但也可能在任何年龄发生。

T1DM 是永久性的（不会消失）。 患者需要终生接受治疗。 T1DM 患者必须注射胰岛素以替代身体无法分泌的胰岛素。 请阅读*关于用于糖尿病或治疗相关性高血糖的胰岛素* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-insulin-for-diabetes-or-treatment-related-hyperglycemia)，以了解更多信息。

## 可能引起 T1DM 的治疗

### 免疫治疗

免疫治疗是一种增强免疫系统以帮助对抗癌症等疾病的治疗方法。 在对抗癌细胞的同时，某些免疫治疗还会靶向胰腺中分泌胰岛素的细胞。

T1DM 便是这类治疗中罕见但严重的一项副作用。 每 100 名接受免疫治疗的患者中约有 1 人会患上 T1DM。

### 全胰切除术

全胰腺切除术是一种切除所有胰腺的手术。 有时，这种手术会用于治疗癌前病变（可能

发展为癌症）。

胰腺是分泌胰岛素的唯一器官，接受这种手术的患者此后将无法再产生胰岛素。 这就会导致 T1DM。

# 如何控制 T1DM

糖尿病会引发长期健康问题。 在癌症治疗期间，控制糖尿病非常重要。

如果您刚确诊患有 T1DM，学会如何保持安全和健康非常重要。 以下是一些保证安全的提示和提醒。

## 检测血糖

您的目标是将血糖 (BG) 水平保持在 100 至 200 毫克/分升 (mg/dL) 之间。 可使用血糖仪或连续血糖监测仪 (CGM) 检测血糖。

大多数患者会在起床、餐前和睡前检测血糖。 这样可以帮助您决定如何控制血糖。

- **随身携带所需用品。** 即使您使用的是 CGM，也一定要随身携带血糖仪和检测用品，以备不时之需。 其中包括采血器、试纸和采血针。 指尖采血有助于确保 CGM 葡萄糖读数正确无误。 从而帮助您决定如何管理自身的葡萄糖情况。 请阅读*关于您的连续葡萄糖监测仪 (CGM)* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-your-continuous-glucose-monitor-cgm)，以了解更多信息。

- **经常检查血糖。** 避免超过 6 小时不检测血糖，除非您已入睡。

- **追踪记录您的所需用品。** 一定要定期追踪用量，以免用完。 您可以凭处方以较低的价格购买此类用品。 请向您的糖尿病医疗保健提供者咨询有关这些用品的处方事宜。 如果血糖试纸用完，您也可以在柜台购买，无需处方。

## 安全使用胰岛素

T1DM 患者必须同时服用速效和长效胰岛素。 速效胰岛素意味着能立即开始起效。 速效胰岛素有助于在进食后控制血糖升高。 长效胰岛素的作用时间较长。 长效胰岛素有助于控制两餐之间和睡眠时的血糖。

请遵照糖尿病医疗保健提供者的指导服用胰岛素。 请阅读*关于您的连续葡萄糖监测仪 (CGM)* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-your-continuous-glucose-monitor-cgm)，了解有关胰岛素治疗糖尿病或治疗相关性高血糖的更多信息。

每种胰岛素笔至少多备一支。 使用前，请放入冰箱保存。 请阅读*如何使用胰岛素笔* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-insulin-pen)，以了解更多信息。

### 速效胰岛素

大多数患者每天会使用几次速效胰岛素，在每餐前使用。 速效胰岛素的作用时间为 4 小时。 应在餐前 15 分钟内使用速效胰岛素，至少间隔 4 小时。

无论您是否进食，糖尿病医生都会告知您使用胰岛素的校正剂量。 如被告知，请遵循其指示。 校正剂量是指速效胰岛素的额外剂量， 有助于降低血糖和控制高血糖。

使用速效胰岛素时，尽量不要错过任何一餐。 如果错过，仍应检测血糖。 为防止低血糖症（低血糖），只有在进食至少 30 克碳水化合物的情况下才可使用餐时速效胰岛素。 请阅读*如何通过饮食控制血糖* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-to-manage-your-blood-glucose-with-your-diet)，以了解更多信息。

### 长效胰岛素

长效胰岛素有助于在不吃东西时保持血糖水平稳定。 例如在两餐之间和夜间。 大多数患者每天使用一到两次长效胰岛素。

如果一天使用一次长效胰岛素，请在每天的同一时间使用。

如果一天使用两次长效胰岛素，则每天在同一时间使用，每次间隔 12 小时。

## 控制高血糖症

高血糖症是指血糖水平超过 200 毫克/分升。 如果您摄入过多的碳水化合物或未摄入足够的胰岛素，就会出现这种情况。

高血糖的症状包括产生尿频感、口渴和口干。 请阅读*关于高血糖症（高血糖）*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-hyperglycemia-high-blood-sugar)，以了解更多信息。

如果在两餐之间吃零食，请勿额外注射胰岛素。 胰岛素剂量间隔太近会导致低血糖。

为防止高血糖，请限制零食中的碳水化合物含量。 相反，请摄入一些高蛋白或非淀粉类蔬菜。 高蛋白零食包括一份奶酪、花生酱或希腊酸奶。 非淀粉类蔬菜包括菠菜、蘑菇、西兰花和青椒。

## 预防糖尿病酮症酸中毒 (DKA)

糖尿病酮症酸中毒 (DKA) 是一种医疗紧急情况，当人体缺乏足够胰岛素时便会出现。 **DKA 可能会危及生命（会导致死亡）**。如果您患有 DKA 或认为自己患有 DKA，请立即寻求医疗救助。 请阅读*糖尿病酮症酸中毒 (DKA) 和尿酮体检测*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diabetic-ketoacidosis-ketone-urine-testing)，以了解更多信息。

DKA 的症状包括：

- 尿频。
- 极度口渴（即使摄入大量液体仍感觉口渴）。
- 呼吸带有水果味。
- 急促的深呼吸。

- 头脑混乱。
- 腹部疼痛。

要预防 DKA：

- 切勿漏服长效胰岛素。 如果您的血糖偏低并对此感到担忧，请致电您的糖尿病医疗保健提供者。 他们会提供指导或与您讨论适合您情况的最佳方案。
- 准备好在“病假”期间控制糖尿病。与糖尿病医疗保健提供者沟通之前，千万不要停止使用胰岛素。请阅读*生病时如何控制糖尿病*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-manage-diabetes-when-you-re-sick)，以了解更多信息。

## 治疗低血糖症（低血糖）

低血糖症是指血糖水平低于 70 毫克/分升。 未摄入足量食物或运动量高于往常时，就会出现这种情况。低血糖症的症状包括发抖、心跳加快、头晕和出汗。 请阅读*关于低血糖*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar)，以了解更多信息。

**立即治疗低血糖症非常重要。** 随身携带一些含有 15 克速效糖的物品来治疗低血糖。 包括葡萄糖片或 4 盎司果汁。 无论任何时候低血糖发作，都请随时联系为您开具糖尿病药物处方的医疗保健提供者。

如果您接受了全胰腺切除术，可能不会总是出现低血糖症状。 每餐尽量摄入相同量的碳水化合物。 这样可以帮助平衡血糖水平。 还有助于糖尿病医疗保健提供者了解您需要多少胰岛素。

## 预防低血糖

最好在血糖低于 70 毫克/分升之前预防低血糖。 如果血糖介于 70 至 99 毫克/分升之间，请务必摄入均衡零食。 零食应包括：

- 高蛋白食物，如一份奶酪、花生酱或希腊酸奶。
- 一份碳水化合物，如一个小苹果、半根香蕉、一片吐司或 6 块小饼干。 一份碳水化合物相当于 15 克。

避免饮用速效糖类，如果汁或苏打水。 这会导致血糖过高。 请阅读*如何通过饮食控制血糖*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-to-manage-your-blood-glucose-with-your-diet)，以了解更多信息。

### 未察觉的低血糖症

当血糖过低时，身体会发出警告信号。 包括感觉颤抖、出汗、饥饿、头晕或焦虑。 这些警告信号会告诉您出了问题，因此您可以立即治疗低血糖。

当您的身体不再发出这些警告信号时，就会出现未察觉的低血糖症。 您的血糖会在不知不觉中降至有害水平。 这种情况常见于已患糖尿病多年的患者。 如果您经常出现低血糖，这种情况也很常见。

随着时间推移，您的身体会对低血糖习以为常，不再产生应有的反应。 您可能会晕倒，而不会出现任何其他体征或症状。

**如未及时治疗，可能会造成严重危害，并导致医疗紧急情况。** 因此，定期检测血糖非常重要。 请遵照尿病医疗保健提供者的指示，定期检测血糖。

# 患有 T1DM 时所需购买的物品

以下用品可帮助控制 T1DM：

- 酮体试纸。 课用于测量尿液中的酮体。
- 医疗警报手环。 如果您遇到医疗紧急情况，手环将有助于急救人员提供正确的护理。 手环上应注明以下信息：
  - T1DM
  - 1DM 型
  - 1 型糖尿病
- 葡萄糖片或葡萄糖凝胶。 便于在外出时随身携带。
- 食物秤。 可帮助您测量食物份量，了解一份食物所需食用的份量。

可以在网上或当地药店购买此类用品。 无需开具处方。

# 联系方式

请在此处写下您的糖尿病医疗保健提供者的相关信息：

- 姓名：_____
- 电话号码：_____
- 电子邮箱：_____
- 传真：_____
- 下一次预约：_____

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。


Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利