

 Don't miss it,  
act in time.



## 2 型糖尿病患者的健康生活及 了解其对身体的影响

提高对肾脏健康与 2 型糖尿病关系的意识



# 我为什么会收到此手册？

## 提高 2 型糖尿病患者对肾脏健康的意识

**本手册旨在为您应对 2 型糖尿病 (T2D) 的过程提供支持。**其目的是帮助您获取更多关于如何管理您整体健康的信息。

本手册中的信息还应让您能够与医生进行公开和知情的讨论，使您能够感觉自己对自己病程的掌控并处于主导地位。

我们理解您在管理自己的疾病方面有很多事情需要应对，但我们希望提供 2 型糖尿病对身体其他部位影响的简明概述，让您知晓、了解需要注意的事项，并尽可能地保持健康。

您在准备向医生进行咨询时可以根据需要随时参阅本手册，以指导您与医生的讨论，并在预约后参阅。本手册的背面还留有空白供您记笔记。让我们开始吧。



# 常用术语

## 2 型糖尿病与肾脏健康

在您应对 2 型糖尿病的过程中，您会遇到很多关于病况以及它如何影响肾脏健康的信息。信息量可能很大，您并非总是能够理解所使用的术语。

下面列出了与 2 型糖尿病和肾脏健康相关的最常用术语，以帮助您更好地理解所阅读的信息。

**白蛋白：**一种蛋白质，可以保持血液中的液体，并帮助在整个机体内运输激素、维生素、酶等。

**蛋白尿：**白蛋白漏入尿中，可能是慢性肾脏疾病 (CKD) 的迹象。

**肌酐：**肾脏从血液中过滤并通过尿液排出的废物。

**慢性肾脏疾病 (CKD)：**一种肾脏不能正常工作的长期疾病，如果不进行治疗，可能会随着时间的推移而恶化，*进一步进展可能导致透析或需要肾移植。*

**CKD 进展：**CKD 从早期到晚期逐渐恶化。

**肾小球滤过：**肾脏过滤血液的过程。

**浸渍片：**经过化学处理的纸质浸渍片，可用于检测尿液中的异常情况，以检测和管理一系列疾病，如糖尿病、肾脏疾病和尿路感染。

**eGFR (估计肾小球滤过率)：**肾脏清洁血液的速率；eGFR 通常是通过血液检查和计算得到的估计速率。

**2 型糖尿病 (T2D)：**机体无法足够充分使用其产生的胰岛素，以控制血糖水平。

**UACR 检查 (尿白蛋白与肌酐比率)：**一项尿液实验室检查，用于测量从体内清除多少白蛋白和肌酐；这是检测潜在肾损伤的最准确和最早的方法。<sup>1</sup>

## 现在让我们仔细了解一下肾脏...

**超过 30% 的 2 型糖尿病患者会发展为可能为慢性的肾脏疾病。<sup>2</sup>慢性肾脏疾病 (CKD) 意味着您的肾脏受损，肾功能逐渐丧失。**

之所以称为慢性，是因为损伤会随着时间的推移而逐渐发展，并且不会好转。虽然肾脏很小，但它们做着维持身体其他部分平衡的重要工作，包括通过尿液排出体内的废物和多余液体。

就像对心脏和肝脏的影响一样，血液中的高水平糖分可能会对肾脏中起过滤作用的微小血管造成问题。随着时间的推移，

血液中的高糖水平会导致这些血管变窄和堵塞。如果没有足够的血液，肾脏就会受损，白蛋白（一种由肝脏产生的蛋白质）会通过这些过滤器，最终进入尿液中，而这种情况本不应出现。这可能是 CKD 的迹象。

并非所有 2 型糖尿病患者都会出现心脏、肝脏或肾脏问题，但 2 型糖尿病是形成这些健康问题的已知风险因素。<sup>2,3</sup> 您越早知道 2 型糖尿病与身体其他部位之间的关系（尤其是 2 型糖尿病并发的 CKD），您就能做出更充分的准备，采取预防措施以保护您的肾脏。



## 受 T2D 影响的器官



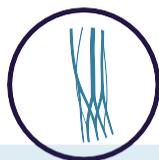
眼睛



心脏



肝脏



血管



膀胱



肾脏

### 肾脏的作用

1

充当身体的过滤器，  
清除血液中的废物

2

控制体内水分和电解质的含量  
(钠和钾最重要)

3

分泌各种必需激素

# 我应如何保护肾脏？

## 健康和益处

控制血糖和血压有助于保持肾脏健康或防止慢性肾脏疾病 (CKD) 恶化，因此妥善管理 2 型糖尿病 (T2D) 和高血压非常重要。

您也可以积极主动，改变生活方式，改善整体幸福感和健康。以下是一些生活方式的改变，认为这些改变可能带来一些不同：



每周的大部分时间每天至少锻炼 30 分钟，以帮助您减轻压力，控制体重，达到血压和血糖目标值



与营养师一起制定健康的饮食计划，这样您就知道哪些食物应该避免，哪些不应该避免



保持健康的体重——体重过重可能与高血压、心脏病和 CKD 相关



避免过度使用非甾体类抗炎药 (NSAID)，如布洛芬和萘普生，它们会损害您的肾脏



按照 HCP 的建议管理您的液体摄入，因为受损的肾脏无法照常清除多余液体



减少饮酒量



如果您吸烟，请考虑戒烟

## 肾脏健康监测

您的医生可能会建议您进行可用的检查，以评估和监测您的肾脏健康。为对您有一个全面了解，您需要做一次血液和尿液检查，以检查肾功能和损害情况。最常见的检查包括：

- eGFR（估计肾小球滤过率）——一项血液检查，用于检测肾脏过滤血液中废物的能力。
- UACR（尿白蛋白与肌酐比率）或浸渍试验是可以检测尿液中白蛋白水平异常的尿液检查，尿液中白蛋白水平异常是肾脏损伤的迹象，因为这表明“过滤器”正在泄漏。
- UACR 实验室检查是发现潜在损伤迹象的最早方法，被肾病学家视为

检测尿液中白蛋白的金标准。<sup>1</sup>

- 浸渍试验在全科诊疗实践中更常用，但认为不如 UACR 试验准确。

追踪尿液和血液中是否有肾脏损害和功能丧失的迹象是了解肾脏健康状况的最有效方法。医学指南建议所有 2 型糖尿病患者每年合并使用 eGFR 和 UACR 试验进行一次肾脏检查，因此这可能是您希望在下次咨询时向医生提出的问题。<sup>1</sup>



## 如果您的肾脏受到 T2D 的影响

**2 型糖尿病患者通常不会意识到他们患肾脏疾病的风险增加，因为肾脏损害在晚期之前通常不会引起任何症状。**

单纯的 T2D 诊断很难让许多患者很难接受肾脏疾病，并且对肾脏疾病的额外担忧会增加焦虑。然而，了解肾脏与糖尿病之间的联系是保护整体健康必不可少的第一步。

如果您在 eGFR 和 UACR 检测后被诊断为肾脏疾病，请不要感到绝望。除了上述生活方式的改变外，与您的医生进行公开对话至关重要，以给予您管理健康的最佳时机。

由于疾病的性质，您将与糖尿病护理团队建立长期联系。每次咨询均是一次机会，以讨论您对糖尿病的更广泛管理和当前的优先事项，其中可能包括心脏健康、肾脏健康，但也包括您的心理幸福感。任何对您而言重要的事情都不应该遗漏。

在本手册中，我们深入了解了肾脏健康，以帮助您向医生提出正确的问题，这样您就可以感觉掌控着自己的健康。











© 2021 Bayer AG 版权所有。  
BAYER 和 Bayer Cross  
均是 Bayer 的注册商标。  
PP-KER-ALL-0015-1 01/22

