

糖尿病缓解

什么是糖尿病缓解？

糖尿病缓解 (diabetes remission) 是指 2 型糖尿病患者的血糖（血液葡萄糖）含量水平在不使用药物的情况下，得以保持在糖尿病阈值以下。

根据英国糖尿病协会 (Diabetes United Kingdom)、美国糖尿病协会 (American Diabetes Association)、欧洲糖尿病研究协会 (European Association for the Study of Diabetes)、内分泌学会 (Endocrine Society) 和糖尿病手术峰会 (Diabetes Surgery Summit) 发布的 2021 版共识声明，缓解是指患者在不使用抗糖尿病药物的情况下，糖化血红蛋白（HbA1c，即衡量长期血糖水平的指标）值维持在 6.5% 以下至少三个月。

使用“缓解”一词，是因为患者的糖尿病或许目前并非处于活跃期或发展期，但病况好转未必能维持长久。

使用降糖药物期间，能确诊缓解吗？

不能。缓解的诊断只有在所有抗糖尿病药物均已停用了至少三个月之后，才能做出。

缓解与治愈有何不同？

治愈代表病情的各个方面当前均已恢复正常，因而无需再进行临床跟进或控制；然而进入糖尿病缓解的患者仍须定期监测，以防高血糖水平以及与糖尿病相关的常见并发症复发。目前尚不清楚糖尿病缓解能持续多久。

糖尿病缓解常见吗？常见度多高？

缓解可能出现，但并不常见。尽管全美或纽约目前还没有这方面的具体数字，但部分数据显示，[约有 5% 的糖尿病患者](#)可能出现缓解。

如果糖尿病确诊缓解，是否还需要定期复诊检测和进行日常监测？

需要。糖尿病缓解后，应至少每年进行一次 HbA1C 及其他血糖指标检测，以监测患者是否出现高血糖水平反复情况。以往的高血糖水平依然可能对日后构成持续影响。建议进入糖尿病缓解期的患者持续针对糖尿病常见并发症，定期接受筛检，包括肾脏健康检测、眼科检查、血压测试和足部检查。

有 2 型糖尿病的纽约居民如何实现糖尿病缓解？

均衡饮食是控制糖尿病的主要干预措施，可以帮助达成缓解，特别是在强调以植物性全食饮食为主、尽量少吃肉类及其他动物产品的基础上。

辅以包括下列的其他生活方式改变时，均衡饮食对实现缓解最为有效：

- 坚持运动
- 保持健康的体重
- 保证良好的睡眠
- 管理压力

接受代谢或减肥手术（减重手术）后，也可实现糖尿病缓解。

可参加“糖尿病自我管理教育和支持” (Diabetes Self-Management Education and Support, DSMES) 计划，更多了解如何控制糖尿病。可访问[疾病控制与预防中心](https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/) (CDC) 网站，了解更多信息。

我是糖尿病患者，怎样了解更多糖尿病缓解的相关信息？

可向您的医疗保健提供者查询糖尿病缓解的相关信息。另外，可访问[nyhealthandhospitals.org](https://www.nyhealthandhospitals.org) 网站并搜索：

- [Lifestyle Medicine Programs](#)（生活方式医疗项目）；以及
- [Diabetes Care](#)（糖尿病照护）

我是糖尿病患者的照护提供者，怎样了解更多糖尿病缓解的相关信息？

您可以从下列近期发表的共识报告中，了解更多信息：

- 美国糖尿病协会 (American Diabetes Association): [Consensus Report: Definition and Interpretation of Remission in Type 2 Diabetes](#)（共识报告：2 型糖尿病缓解的定义与解读）
- 《美国生活方式医疗》杂志 (American Journal of Lifestyle Medicine): [Dietary Interventions to Treat Type 2 Diabetes in Adults With a Goal of Remission: An Expert Consensus Statement from the American College of Lifestyle Medicine](#)（以缓解为目标治疗 2 型糖尿病成人患者的饮食干预：美国生活方式医疗研究院专家共识声明）

如果您是初级保健提供者，可访问 [nycreach.org](https://www.nycreach.org) 网站，并考虑加入我们的初级保健参与网络 NYC REACH。

如需更多糖尿病相关信息，请致电 **311** 或访问 [nyc.gov/health/diabetes](https://www.nyc.gov/health/diabetes)。如需帮忙查找医疗保健提供者或是免费或低收费的健康保险，请致电 **311**。