







世界卫生组织WHO糖尿病诊断标准：

糖尿病的诊断依据是血糖和临床症状。以下诊断标准是1999年WHO、IDF公布，同年得到中华医学会糖尿病学会的认同，并建议在中国执行。

诊断要求的几点说明	
确诊为糖尿病	可排除糖尿病
<ul style="list-style-type: none">具有典型症状，空腹血糖$\geq 7.0\text{mmol/l}$（126mg/dl）或餐后2小时血糖$\geq 11.1\text{mmol/l}$（200mg/dl）。没有典型症状，仅空腹血糖$\geq 7.0\text{mmol/l}$（126mg/dl）或餐后2小时血糖$\geq 11.1\text{mmol/l}$（200mg/dl）应再重复一次，仍达以上值者，可以确诊为糖尿病。	<ul style="list-style-type: none">如糖耐量2小时血糖$140\sim 200\text{mg/dl}$（$7.8\sim 11.1\text{mmol/l}$）之间，为糖耐量减低；如空腹血糖$110\sim 126\text{mg/dl}$（$6.1\sim 7.0\text{mmol/l}$）为空腹血糖受损，均为糖尿病前期。或餐后2小时血糖$< 140\text{mg/dl}$（7.8mmol/l）及空腹血糖$< 100\text{mg/dl}$（5.6mmol/l）可以排除糖尿病。
<p>【注释】1、严重症状和明显高血糖者，要求血糖值超过以上指标即可确诊。</p> <p>2、在急性感染、外伤、手术或其他应激情况下，虽测出明显高血糖，亦不能立即诊断为糖尿病。</p> <p>3、无症状者不能依一次血糖值诊断，必须另一次也超过诊断标准。</p> <p>4、儿童糖尿病多数症状严重，血糖高，尿糖、尿酮体阳性，无需做糖耐量试验少数症状不严重者，则需测空腹血糖或糖耐量试验。</p> <p>5、以上血糖值为静脉血浆血糖值。如果是指尖全血或静脉全血空腹正常血糖值应该为6.1mmol/l。</p>	

糖尿病的预防

					
防止和纠正肥胖，BMI指数超过29的话，会增加25%罹患2型糖尿病的几率。	避免高脂肪饮食，高脂肪的摄入会引起肥胖风险，由此也增加了糖尿病风险。	日常饮食中减少果糖、蔗糖等糖分的摄入量，避免高糖饮料和甜品。	定期检测血糖，30岁以上者每三年测一次血糖，做到早发现、早诊断、早治疗，防止糖尿病高危人群发展为糖尿病。	经常运动，每周运动不少于3次。	戒除烟酒嗜好及熬夜等不良生活习惯。