



减轻体重



每周有好几天活动至少30分钟



食用健康食品



参看我们的《吃好、过好》
(Eat Well Live Well)健康食谱，
烹调味美价廉又健康的膳食。



达到并保持正常的血压和胆固醇
标准。



在我们的网站上查看我们的
'Take Control' 工具包，了解
更多保持健康的方法。



每年到您的医疗保健单位做心脏和
糖尿病检查。



找到您的支持圈，并与家人朋友
一起行动起来。



寻求支持

有了支持，您就有可能降低或推迟罹患
2型糖尿病的风险。对糖尿病患者而言，
则可以帮助您控制病情，健康生活。

朋友和亲人可以提供很大的支持，使
您更容易选择正确的食物，并得到良好
的锻炼。这还有助于与糖尿病患者建立
联系，因此你们可以互相提供建议和鼓
励。

新西兰糖尿病协会是一个代表和支持糖
尿病患者的慈善机构。我们可以帮助您
查找信息，并支持您管理好自己的身心
健康。



2021年3月 © 新西兰糖尿病协会

糖尿病

您需要了解的信息



访问
网址: www.diabetes.org.nz

了解更多并建立联系

@DiabetesNZ @Diabetes_NZ

- 了解您的风险
- 认识症状
- 知道区别
- 知道在哪里可以找到支持

什么是糖尿病?

糖尿病是一种持久性的疾病，当胰腺无法再制造胰岛素，或者当身体不能充分利用胰腺制造的胰岛素时即产生糖尿病。胰岛素是胰腺产生的一种激素，它就像钥匙一样让我们吃入的食物中的葡萄糖从血液流入身体细胞，从而产生能量。

糖尿病有三种主要种类:

TYPE 1 **1型糖尿病**通常是由自身免疫反应造成的，即身体的防御系统攻击产生胰岛素的细胞。患有1型糖尿病的人无法产生或只能产生非常少量的胰岛素。这种糖尿病可发生在任何年龄，但较常见于儿童和青少年。这一类型的糖尿病患者每天都需要注射胰岛素来控制他们血液中的葡萄糖的水平。

TYPE 2 **2型糖尿病**至少占了糖尿病总病例的90%。任何年龄都可能诊断出患有2型糖尿病。2型糖尿病可能持续数年不被发现，通常是当出现综合症状或进行常规血液检查时才被诊断出来。患有2型糖尿病的人初期一般能够通过加强锻炼和注意饮食控制病情。不过，随着时间推移，有些人会需要口服药物或使用胰岛素。

妊娠期糖尿病 (GDM)在怀孕妇女血液中葡萄糖浓度升高时发生。不像1型和2型糖尿病，妊娠期糖尿病只是暂时的，并且通常在孕期结束后消失。然而，曾患有妊娠期糖尿病的妇女在10年内患上2型糖尿病的风险增加了50-60%。

您知晓您患上糖尿病的风险吗?

知晓自己罹患2型糖尿病的可能性有多大是一个良好的开端，这让您知道是否需要去看医生以做些适当的检查。您只需要回答下列简单的问题就会得到一个评分，使您了解您的患病风险高低，以及接下去该怎么做。

生活方式	否	是
相对我的身高而言，我的身体过重。	0	3
我很少进行体育活动	0	3
我经常食用高脂高糖食品	0	3
家族 - 起源	否	是
我的家族中有糖尿病患者	0	3
我是毛利人、太平洋岛国人、南亚人或中东人的后裔	0	3
我的孩子出生时超过9磅重 (4kg) 或我怀孕时血糖浓度很高	0	6
年龄	否	是
我的年龄在35岁到64岁之间	0	1
我超过65岁	0	3
总计		

得分3-5:

目前您患上2型糖尿病的可能性很低。不过，您将来患病的可能性也许会增加。

得分6分或以上:

您很有可能会患上2型糖尿病。只有您的保健单位可以判断您是否有糖尿病。请去看您的医生了解更多情况。

认识症状

如果您知道该注意些什么，则可以帮助您的保健单位更早地诊断糖尿病。这可以限制病情造成的损害并改善您的生活方式。

1型糖尿病的症状通常开始于儿童期。它们包括口渴、多尿、消瘦、疲惫和情绪化。

2型糖尿病通常会导致的症状包括：感到疲倦、乏力、口渴，常去厕所，经常感染或感染不易愈合，视力差或视力模糊，经常感到饥饿。

要了解更多，访问
www.diabetes.org.nz

