

如果我不希望做出任何改变会怎样？

如果不接受治疗和改变生活方式，糖尿病会恶化并损害血管和神经，导致肾脏、双足和眼部疾病。

糖尿病还会增加出现心脏病和卒中的风险。



可利用的支持服务

2型糖尿病患者可以参加糖尿病自我管理课程，学习如何自我管理。

如果您感觉难以应对，可以向各种团体和人士求助，他们可以与您分享如何应对糖尿病。请向您的医疗保健提供者咨询可利用的支持服务。



尚不能确定自己是否患有糖尿病？

许多人不知道他们已患2型糖尿病。血液 HbA1c 检测是确诊的唯一方式。HbA1c 水平越高，出现糖尿病相关健康问题的风险也越高。

如果您有以下各项，请预约您的医疗保健提供者，接受糖尿病筛查：

- 体重超重
- 有糖尿病家族史
- 怀孕期间曾出现妊娠糖尿病
- 是毛利人、太平洋岛民或印度后裔
- 有高血压。



百分之八十的2型糖尿病患者可以通过改变生活方式预防

您的健康很重要



此信息来自于养生健康中心 (Healthify He Puna Waiora) 的网站。该网站提供容易理解、可以免费查询的资源。养生健康中心 (Healthify He Puna Waiora) 由健康导航慈善信托基金会 (Health Navigator Charitable Trust) 为您提供。

请访问网站
www.healthify.nz

Healthify
He Puna Waiora

HEALTHY
COMMUNICATIONS

MEDIBOARD
Health Information for New Zealanders



简体中文
(Simplified Chinese)

2型糖尿病 内分泌健康



患2型糖尿病后 如何健康生活



欲详细了解2型糖尿病，
请访问网站：

www.healthify.nz

Healthify
He Puna Waiora



何谓2型糖尿病?

2型糖尿病是一种常见疾病,即身体无法控制血糖水平,因此出现血糖水平升高。发生这种情况是因为身体无法生成或利用一种叫做胰岛素的激素。胰岛素由胰腺生成,可以帮助身体处理葡萄糖。

随着病情发展,会损害身体并导致各种健康问题。

如何避免并发症?

避免或延迟糖尿病相关健康问题的最佳方法是将血糖、血压和胆固醇水平控制在健康水平。这可以通过改变生活方式、监测血糖水平和服用药物等方式实现。

观测血糖水平

糖尿病患者应该每三至六个月检测一次 HbA1c 水平。

HbA1c 检测旨在测量在过去三个月里血液中累积的血糖含量,也能说明生活方式改变和服用的药物是否奏效。



生活方式改变

更多运动,保持活跃

设定目标,每周完成两个半小时中强度体力活动,可以是加快心跳的任何活动,例如快走或跳舞。



降低体重

降低体重非常困难,人人如此,许多人都因此烦恼不已。好消息是,现在有许多可利用的支持服务。



健康饮食

尽量增加食物种类,包括水果和蔬菜、全粒谷物、瘦肉、鱼类和蛋类,尽可能减少糖、脂肪和盐类(包括加工后食物和外卖食物)摄入。



戒烟

吸烟会增加发生健康问题的风险,其中包括心脏病、卒中和血液循环不良。虽然戒烟不易,但现在有针对戒烟的各种支持服务和治疗。



药物

许多糖尿病患者还需要通过服药降低血糖和预防健康问题。有些人可能只需要服用一种药物控制糖尿病,有些人可能需要服用多种药物。

每个人的治疗计划各不相同,医疗保健提供者会与患者一起制订最适合的计划。



发病应对计划

如果您正在服用糖尿病药物,请与医务人员讨论发病应对计划,以帮助您在患感冒、流感、呕吐、腹泻或其它感染(包括COVID-19)时更好地服用药物。

