



# 參與者指南

## 計劃簡介



## 糖尿病前期

糖尿病前期是指您的血糖高於正常值，但是並沒有達到二型糖尿病的標準。

- 每 3 個美國成年人中就有超過 1 個糖尿病前期患者。
- 而每 10 個糖尿病前期患者中有 9 個不知道自己患有該病症。

如果您處於糖尿病前期，那麼您就更有可能罹患：

- 糖尿病
- 心臟病
- 中風

值得高興的是，減輕體重並經常運動，可以使罹患二型糖尿病的風險減半。

來源：疾病控制預防中心 (CDC)





## Prevent T2 目標

**Prevent T2** 是一項為期一年的計劃。該計劃專為處於糖尿病前期的患者所設計。該計劃也適合罹患二型糖尿病的風險較高且希望降低該等風險的人群。

**在前六個月結束時，您要達到的目標是：**

- ▶ 初始體重減輕至少 5 % 到 7%
- ▶ 每週至少進行 150 分鐘 的體育活動

**在後六個月結束時，您要達到的目標是：**

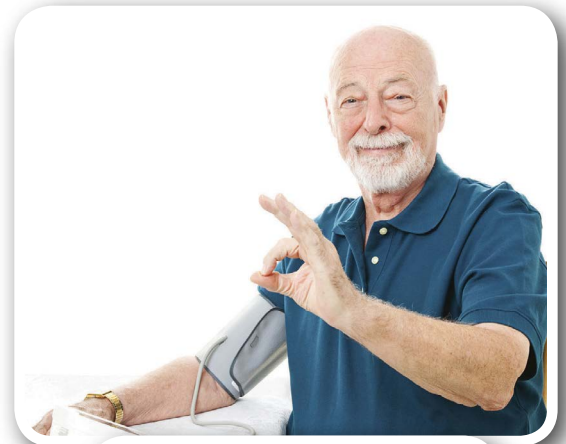
- ▶ 保持您減重後的體重
- ▶ 如果您還沒有達到目標體重，則繼續努力
- ▶ 如果您願意，可以繼續減重
- ▶ 堅持每週至少進行 150 分鐘 的體育活動

**減重可以：**

- ▶ **預防或延緩二型糖尿病**
- ▶ 緩解睡眠問題、關節炎和憂鬱症
- ▶ 降低血壓和膽固醇
- ▶ 讓您感到身心愉快

**積極參與體育活動可以：**

- ▶ **預防或延緩二型糖尿病**
- ▶ 讓您精力更充沛
- ▶ 提高睡眠質量
- ▶ 提高記憶力、身體平衡能力和靈活性
- ▶ 改善情緒
- ▶ 降低血壓和膽固醇
- ▶ 降低患心臟病和中風的風險
- ▶ 緩解壓力
- ▶ 強健肌肉和骨骼





## 二型糖尿病

當您進食的時候，食物會在體內被分解為葡萄糖（一種糖）。

在沒有患有二型糖尿病的人體內，一種被稱為胰島素的激素能夠促使葡萄糖離開血液進入細胞。這為細胞提供了能量。

二型糖尿病患者體內無法正常產生或充分利用胰島素，因此造成血糖堆積在血液中，而沒有進入細胞。細胞也因此沒有得到足夠的能量。

### 二型糖尿病會損傷您的：

- 心臟和血管，從而導致心臟病和中風
- 神經
- 腎臟，可能會導致腎衰竭
- 眼睛，可能會導致失明
- 腳部，可能會導致截肢
- 牙齦
- 皮膚

### 如果您有以下情況，則更有可能罹患二型糖尿病：

- 體重過重（超重或肥胖）
- 長時間坐着或躺着
- 父母或兄弟姐妹患有二型糖尿病
- 為非裔美國人、西班牙人、美洲原住民或亞裔美國人
- 年齡在 45 歲或以上。這可能是因為隨着年齡的增長，人們越來越不愛運動，體重也隨之增長。不過，二型糖尿病在年輕人當中的患病率也在逐漸上升
- 懷孕時患有糖尿病（妊娠糖尿病）





## 六個月目標

### 活動目標

在接下來的六個月時間裡，我每週將至少進行 150 分鐘的中等或更高強度的體育活動。

### 體重目標

我的體重為 _____ 磅。
在接下來的六個月時間裡，我將：
至少減輕 _____ (5/6/7) % 的體重
至少減輕 _____ 磅
減至 _____ 磅







## 按數字減重

該計劃的其中一個目標是，在未來六個月內至少減輕初始體重的 5% 至 7%。例如，如果您的體重為 200 磅，您將減輕 10 到 14 磅。接下來兩頁上的圖表顯示了您需要減重多少磅才能達到目標。圖表使用方法：

1. 將手指放在藍色列的頂部（寫有「體重(磅)」的地方）。該列表示您的初始體重。將手指下移，找到您現在體重的磅數。
2. 將手指右移。在達到顯示自己要減輕的初始體重的百分比 (5%、6% 或 7%) 那一列時停止。
3. 查看手指指向的數字。這就是為了達到您的目標而需要減輕的磅數。





## 按數字減重

體重(磅)	5%	6%	7%	體重(磅)	5%	6%	7%	體重(磅)	5%	6%	7%	體重(磅)	5%	6%	7%
130	7	8	9	166	8	10	12	202	10	12	14	238	12	14	17
131	7	8	9	167	8	10	12	203	10	12	14	239	12	14	17
132	7	8	9	168	8	10	12	204	10	12	14	240	12	14	17
133	7	8	9	169	8	10	12	205	10	12	14	241	12	14	17
134	7	8	9	170	9	10	12	206	10	12	14	242	12	15	17
135	7	8	9	171	9	10	12	207	10	12	14	243	12	15	17
136	7	8	10	172	9	10	12	208	10	12	15	244	12	15	17
137	7	8	10	173	9	10	12	209	10	13	15	245	12	15	17
138	7	8	10	174	9	10	12	210	11	13	15	246	12	15	17
139	7	8	10	175	9	11	12	211	11	13	15	247	12	15	17
140	7	8	10	176	9	11	12	212	11	13	15	248	12	15	17
141	7	8	10	177	9	11	12	213	11	13	15	249	12	15	17
142	7	9	10	178	9	11	12	214	11	13	15	250	13	15	18
143	7	9	10	179	9	11	13	215	11	13	15	251	13	15	18
144	7	9	10	180	9	11	13	216	11	13	15	252	13	15	18
145	7	9	10	181	9	11	13	217	11	13	15	253	13	15	18
146	7	9	10	182	9	11	13	218	11	13	15	254	13	15	18
147	7	9	10	183	9	11	13	219	11	13	15	255	13	15	18
148	7	9	10	184	9	11	13	220	11	13	15	256	13	15	18
149	7	9	10	185	9	11	13	221	11	13	15	257	13	15	18
150	8	9	11	186	9	11	13	222	11	13	16	258	13	15	18
151	8	9	11	187	9	11	13	223	11	13	16	259	13	16	18
152	8	9	11	188	9	11	13	224	11	13	16	260	13	16	18
153	8	9	11	189	9	11	13	225	11	14	16	261	13	16	18
154	8	9	11	190	10	11	13	226	11	14	16	262	13	16	18
155	8	9	11	191	10	11	13	227	11	14	16	263	13	16	18
156	8	9	11	192	10	12	13	228	11	14	16	264	13	16	18
157	8	9	11	193	10	12	14	229	11	14	16	265	13	16	19
158	8	9	11	194	10	12	14	230	12	14	16	266	13	16	19
159	8	10	11	195	10	12	14	231	12	14	16	267	13	16	19
160	8	10	11	196	10	12	14	232	12	14	16	268	13	16	19
161	8	10	11	197	10	12	14	233	12	14	16	269	13	16	19
162	8	10	11	198	10	12	14	234	12	14	16	270	14	16	19
163	8	10	11	199	10	12	14	235	12	14	16	271	14	16	19
164	8	10	11	200	10	12	14	236	12	14	17	272	14	16	19
165	8	10	12	201	10	12	14	237	12	14	17	273	14	16	19



## 按數字減重

體重(磅)	5%	6%	7%	體重(磅)	5%	6%	7%	體重(磅)	5%	6%	7%	體重(磅)	5%	6%	7%
274	14	16	19	310	16	19	22	346	17	21	24	382	19	23	27
275	14	17	19	311	16	19	22	347	17	21	24	383	19	23	27
276	14	17	19	312	16	19	22	348	17	21	24	384	19	23	27
277	14	17	19	313	16	19	22	349	17	21	24	385	19	23	27
278	14	17	19	314	16	19	22	350	18	21	25	386	19	23	27
279	14	17	20	315	16	19	22	351	18	21	25	387	19	23	27
280	14	17	20	316	16	19	22	352	18	21	25	388	19	23	27
281	14	17	20	317	16	19	22	353	18	21	25	389	19	23	27
282	14	17	20	318	16	19	22	354	18	21	25	390	20	23	27
283	14	17	20	319	16	19	22	355	18	21	25	391	20	23	27
284	14	17	20	320	16	19	22	356	18	21	25	392	20	24	27
285	14	17	20	321	16	19	22	357	18	21	25	393	20	24	28
286	14	17	20	322	16	19	23	358	18	21	25	394	20	24	28
287	14	17	20	323	16	19	23	359	18	22	25	395	20	24	28
288	14	17	20	324	16	19	23	360	18	22	25	396	20	24	28
289	14	17	20	325	16	20	23	361	18	22	25	397	20	24	28
290	15	17	20	326	16	20	23	362	18	22	25	398	20	24	28
291	15	17	20	327	16	20	23	363	18	22	25	399	20	24	28
292	15	18	20	328	16	20	23	364	18	22	25	400	20	24	28
293	15	18	21	329	16	20	23	365	18	22	26	401	20	24	28
294	15	18	21	330	17	20	23	366	18	22	26	402	20	24	28
295	15	18	21	331	17	20	23	367	18	22	26	403	20	24	28
296	15	18	21	332	17	20	23	368	18	22	26	404	20	24	28
297	15	18	21	333	17	20	23	369	18	22	26	405	20	24	28
298	15	18	21	334	17	20	23	370	19	22	26	406	20	24	28
299	15	18	21	335	17	20	23	371	19	22	26	407	20	24	28
300	15	18	21	336	17	20	24	372	19	22	26	408	20	24	29
301	15	18	21	337	17	20	24	373	19	22	26	409	20	25	29
302	15	18	21	338	17	20	24	374	19	22	26	410	21	25	29
303	15	18	21	339	17	20	24	375	19	23	26	411	21	25	29
304	15	18	21	340	17	20	24	376	19	23	26	412	21	25	29
305	15	18	21	341	17	20	24	377	19	23	26	413	21	25	29
306	15	18	21	342	17	21	24	378	19	23	26	414	21	25	29
307	15	18	21	343	17	21	24	379	19	23	27	415	21	25	29
308	15	18	22	344	17	21	24	380	19	23	27	416	21	25	29
309	15	19	22	345	17	21	24	381	19	23	27	417	21	25	29