

參與者指南

更多關於二型糖尿病的資訊



課程重點

您一直在透過減重和保持運動來努力預防或延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

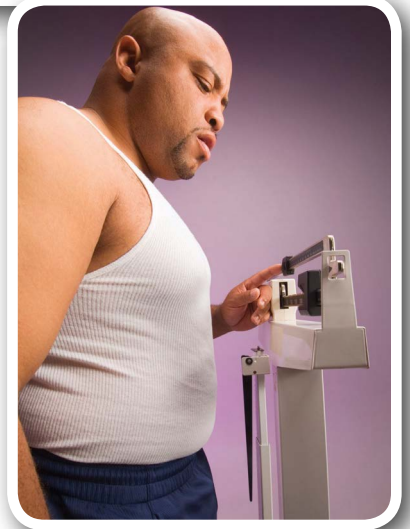
- 二型糖尿病的基本知識
- 二型糖尿病的診斷方法
- 二型糖尿病的管理方法

您還將制定新的行動計劃！



二型糖尿病的實際情況：

- ✓ 大多數二型糖尿病患者每天或每週都會進行血糖測量。而且他們會對結果進行追蹤。
- ✓ 許多二型糖尿病患者還會服藥來控制血糖。
- ✓ 二型糖尿病患者會接受許多化驗檢測。





二型糖尿病的基本知識

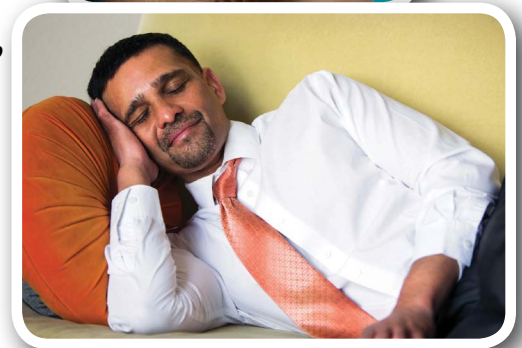
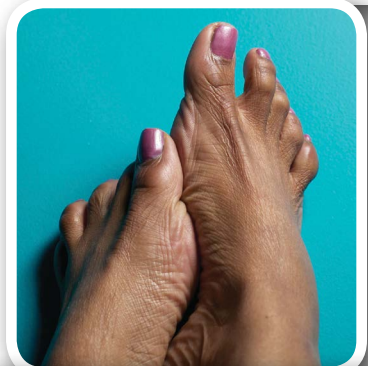
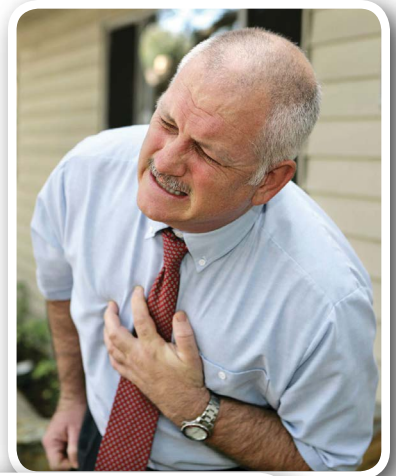
二型糖尿病患者體內無法正常產生或充分利用胰島素。因此糖份無法進入細胞，而是在體內越積越多。這樣一來，細胞就無法獲得足夠的能量。久而久之，就導致高血糖，並因此引發許多健康問題。

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，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。但是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）





Mike 和 Henry 的故事

Mike 面臨罹患二型糖尿病的風險。他努力以健康的生活方式來防止或延緩二型糖尿病。

Mike 的父親 Henry 患有二型糖尿病。他的目標是將其血糖值控制在一個健康範圍內。

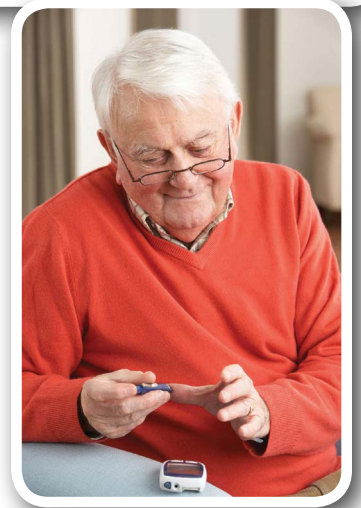
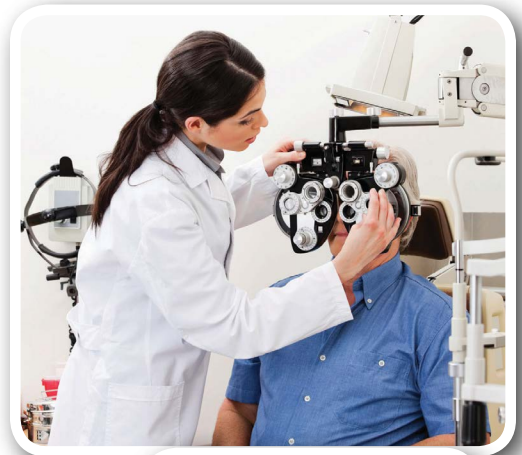
Mike 和 Henry 的飲食和健身目標非常相似。他們都努力達到並保持健康的體重。他們都會對飲食和運動進行追蹤。

但是與 Mike 不同，Henry 每天都會進行血糖測量。而且他會對結果進行追蹤。Henry 還服藥以控制血糖。

Mike 和 Henry 都非常注重自己的健康。但是 Henry 會更頻繁地拜訪醫療服務提供者。他還會進行更多的化驗檢測。除了測量血糖外，他還需要定期進行血壓、膽固醇、腎功能、眼部和足部檢查。

Mike 的體重下降了。他最近的血糖值正常了。他的醫療服務提供者說，他在預防或延緩二型糖尿病上取得了良好的進展。

Henry 最近的血糖值也正常了。他的醫療服務提供者說，他在保持健康的血糖值方面做得不錯。





二型糖尿病患者的生活

如果您患有二型糖尿病，您的生活會發生怎樣的變化？

您會如何預防二型糖尿病？

