

在患有糖尿病的情况下健康生活

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



什么是糖尿病？

当血液中的糖分过多时，就会发生糖尿病。您的身体使用一种称为胰岛素的激素来帮助控制血糖。糖尿病患者没有足够的胰岛素或者无法充分利用胰岛素。

糖尿病有两种类型：

- 1 型糖尿病** 您的身体不产生胰岛素。
- 2 型糖尿病** 您的身体没有产生足够的胰岛素或没有正确使用胰岛素来控制血糖。大多数成年糖尿病患者患有 2 型糖尿病。

糖尿病可能导致哪些健康问题？

糖尿病患者患以下疾病的几率更高：

- + 心脏病
- + 中风
- + 眼疾和失明
- + 肾病
- + 下肢截肢，例如脚趾或脚

糖尿病有什么迹象或症状？

许多糖尿病患者没有症状。对于其他患者来说，症状可能随时间缓慢发展或者非常轻微，以致于未发现它们。一些常见症状包括：

感到非常疲倦



伤口或割伤愈合缓慢



尿频



手或脚有麻刺感、疼痛或麻木



视力模糊



比平常有更大的饥/渴感



我能采取什么措施来控制我的糖尿病？

糖尿病无法治愈，但在患有糖尿病的情况下，您仍能够有长久健康的生活。以下是您需要做的三件事：

1

获得定期护理以保持健康

- + 与您的医生交流，以便提出适合您的糖尿病护理计划。不要错过任何一次约诊。
- + 了解您当前的 A1C 以及哪个 A1C 对您最健康。
- + 如果您有药物相关的问题，请与您的医生或护士讨论。



3

保持活跃和健康的体重。

在一周中的大部分日子保持 30 分钟的活跃状态。
每天想方设法多运动：

- + 提前一站下车，剩下的路程步行
- + 走楼梯，而不是坐电梯
- + 只要有空就散散步，例如午休时间或晚餐后

2

吃健康的食物

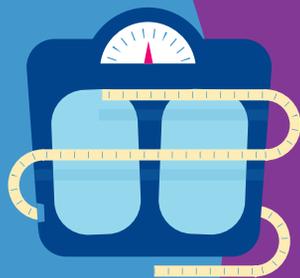
多吃：

- + 蔬菜和水果
- + 精益蛋白质，例如豆类、鸡肉、鱼或鸡蛋
- + 全谷类，例如糙米或全麦面包

少吃：

- + 加工肉制品，例如香肠、培根和冷切肉
- + 精白米、甜食、油炸食品和使用精白面粉制做的食物
- + 含糖饮料，例如碳酸饮料、果汁和姜汁汽水

与您的治疗团队交流，以便提出最适合您的膳食计划。



控制您的糖尿病：



- ✦ 在午餐和晚餐时，在您的盘子中装满半盘您喜欢的蔬菜或简单的沙拉。



- ✦ 喝水或苏打水，来取代碳酸饮料和果汁。在杯中加入柠檬或黄瓜片，使水变得更加清爽。



- ✦ 如果您正在服药来降低血糖，则每天服用这些药物。如果您对您的药物有任何疑问或疑虑，请务必咨询您的治疗团队。



- ✦ 检查您的血糖。与您的治疗团队讨论您血糖结果的含义。带着您的血糖检查结果去就诊。



- ✦ 检查您的脚。与您的治疗团队讨论如何检查您的脚。



- ✦ 检查您的眼睛。您的眼睛应每年检查一次。与您的治疗团队讨论预约检查您的眼睛。

要查找您附近的医生或了解有关糖尿病的更多信息，请访问 nychealthandhospitals.org/diabetes

活出您最健康精彩的人生。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

请打电话预约
1-844-NYC-4NYC



保持联系。跟随我们。

nychealthandhospitals.org

Chinese (Simplified)