

在患有糖尿病的情況下健康生活

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



什麼是糖尿病？

當血液中的糖分過多時，就會發生糖尿病。您的身體使用一種稱為胰島素的激素來協助控制血糖。糖尿病病患沒有足夠的胰島素或者無法充分利用胰島素。

糖尿病有兩種類型：

第一型糖尿病

您的身體不會製造胰島素。

第二型糖尿病

您的身體沒有製造足夠的胰島素或沒有正確使用胰島素來控制血糖。大多數成年糖尿病病患是患有第二型糖尿病。

糖尿病可能導致哪些健康問題？

糖尿病病患得到以下疾病的機率更高：

- + 心臟病
- + 中風
- + 眼疾和失明
- + 腎臟疾病
- + 下肢截肢，例如腳趾或腳

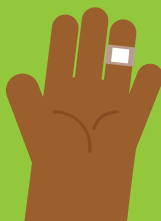
糖尿病有什麼跡象或症狀？

許多糖尿病病患沒有症狀。對於其他病患來說，症狀可能隨時間緩慢發展或者非常輕微，以致於未發現它們。一些常見症狀包括：

感到非常疲倦



傷口或割傷癒合緩慢



頻尿



手或腳有麻刺感、疼痛或麻木



視力模糊



比平常有更大的饑/渴感



我能採取什麼措施來控制我的糖尿病？

糖尿病無法治癒，但在患有糖尿病的情況下，您仍能夠有長久健康的生活。以下是您需要做的三件事：

1

獲得定期護理以保持健康

- + 與您的醫生討論，以便提出適合您的糖尿病護理計畫。請勿錯過任何一次約診。
- + 瞭解您目前的 A1C 以及哪個 A1C 對您最健康。
- + 如果您有藥物相關的問題，請與您的醫生或護士討論。



3

保持活躍和健康的體重。

在一週中的大部分日子保持 30 分鐘的活躍狀態。
每天想方設法多運動：

- + 提前一站下車，剩下的路程步行
- + 走樓梯，而不是坐電梯
- + 只要有空就散散步，例如午休時間或晚餐後

2

吃健康的食物

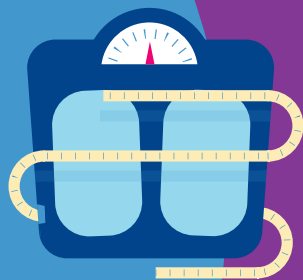
多吃：

- + 蔬菜和水果
- + 精益蛋白質，例如豆類、雞肉、魚或雞蛋
- + 全穀類，例如糙米或全麥麵包

少吃：

- + 加工肉製品，例如香腸、培根和冷切肉
- + 白米、甜食、油炸食品和使用白麵粉製做的食物
- + 含糖飲料，例如碳酸飲料、果汁和薑汁汽水

與您的治療團隊討論，以便提出最適合您的膳食計畫。



控制您的糖尿病：



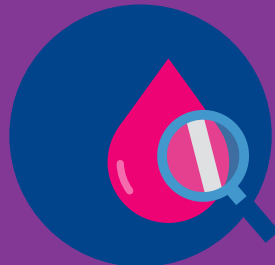
- ✦ 在午餐和晚餐時，在您的盤子中裝滿半盤您喜歡的蔬菜或簡單的沙拉。



- ✦ 如果您正在服藥來降低血糖，則每天服用這些藥物。如果您對您的藥物有任何疑問或疑慮，請務必諮詢您的治療團隊。



- ✦ 喝水或蘇打水來取代碳酸飲料和果汁。在杯中加入檸檬或黃瓜片，使水變得更加清爽。



- ✦ 檢查您的血糖。與您的治療團隊討論您血糖測試值的含義。帶著您的血糖檢查結果去看診。



- ✦ 檢查您的腳。與您的治療團隊討論如何檢查您的腳。



- ✦ 檢查您的眼睛。您的眼睛應每年檢查一次。與您的治療團隊討論預約檢查您的眼睛。

想尋找您附近的醫生或瞭解有關糖尿病的更多資訊，請瀏覽 nychealthandhospitals.org/diabetes

活出您最健康精彩的人生。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

請打電話預約
1-844-NYC-4NYC



保持聯繫。追蹤我們。

nychealthandhospitals.org

Chinese (Traditional)