

如果患者不願意作出改變 可怎樣處理？

沒有療程和生活改變，患者的糖尿病情將會越加嚴重，並破壞血管和神經，引至腎臟、腳部和眼睛問題。
糖尿病也會增加心臟病和中風的風險。



提供支援

參與糖尿病自我管理課程，對所有二型糖尿病患者也有益處。

如果患者覺得難以適應，社會裡有不同的群組願意分享他們患有糖尿病的生活小錦囊，可以向醫療提供者查詢有關支援選擇。



不肯定是否 患有二型糖尿病？

很多人士並不知道自己患有二型糖尿病，接受糖化血紅素測試是唯一的方法可以確定。
糖化血紅素指數越高，患上糖尿病相關的健康問題的機遇越大。

如果有以下情況，應該向醫療保健提供者預約糖尿病篩選測試：

- 體重超標
- 有糖尿病家族歷史
- 當懷孕時患有妊娠期糖尿病
- 屬於毛利族裔、太平洋島民或印度族裔人士
- 患有高血壓。



80%的二型糖尿病是可以
由改變生活習慣而避免的

您的健康很重要



此資訊來自於養生健康中心 (Healthify He Puna Waiora) 的網站。該網站提供容易理解、可以免費查詢的資源。養生健康中心 (Healthify He Puna Waiora) 由健康導航慈善信託基金會 (Health Navigator Charitable Trust) 為您提供。

請瀏覽我們的網站：

www.healthify.nz

Healthify
He Puna Waiora

HEALTHY
COMMUNICATIONS

MEDIBOARD
Health Information for New Zealanders



繁體中文
(Traditional Chinese)

二型糖尿病 內分泌健康



患二型糖尿病後 如何健康生活



請瀏覽 www.healthify.nz
查看更多有關管理二型糖尿病
的資訊

Healthify
He Puna Waiora



什麼是二型糖尿病？

二型糖尿病是常見的慢性疾病，原因是身體未能控制血液裡的葡萄糖水平，引至血糖水平過高。成因是體內不能分泌或不能有效使用一種稱為胰島素的荷爾蒙，而胰島素是由胰臟生產出來幫助身體處理葡萄糖。

長遠而言，糖尿病可以破壞身體並導致廣泛的健康問題。

如何避免併發症？

避免或延遲糖尿病相關健康問題的最佳方法，是控制血糖、血壓和膽固醇水平在健康範圍內；要達到這目標，只需作出生活習慣上的改變、監察血糖水平以及定時服藥。

監察血糖水平

糖尿病患者，應該每三至六個月接受一次糖化血紅素 (HbA1c) 測試。

糖化血紅素測試，是檢測在過去三個月內，血液裡積存的葡萄糖水平，能顯示病人改變生活習慣和藥物控制的成效。



可以改變的生活習慣

增加活動量並保持活躍

以每週兩小時半中度體力活動為目標，可以是任何令心跳加速的活動，例如快步走或跳舞。



減低體重

如果對減低體重有困難，你不是唯一一個人，很多人也有同樣困難。好消息是社會裡有很多這方面的支援。



健康飲食

嘗試進食不同種類食物，包括蔬菜、生果、全穀類、瘦肉類、魚類和蛋類。控制糖分、脂肪和鹽分（包括加工和外賣食品）至最低限量。



戒煙

吸煙會增加患上其他病患的風險，包括心臟病、中風和血液循環問題。戒煙並不容易，但社會裡有支援和不同的療程以供協助。



藥物

大部分二型糖尿病患者需要服用藥物以助減低血糖及預防健康問題。部分患者只需服用一種藥物來控制糖尿病病情，而其他患者可能需要多種藥物。

每個患者有不同的護理計劃，而患者的醫療提供者將會與患者一起尋求最好的方案。



身體不適日子的計劃

如果患者已經服用糖尿病藥物，建議患者與醫療提供者討論有關身體不適日子的計劃。計劃有助患者因感染傷風、感冒、嘔吐、肚瀉或其他感染（包括新冠病毒2019）而不適時，可以安排藥物服用。

