



您可以



定期使用血糖儀測量血糖。



遵照醫生或糖尿科護士的指示服藥或注射胰島素。

定期約見您的醫生或糖尿科護士接受檢查。



小心酒精（當飲酒時要特別注意），否則您的血糖可能會降得太低。



採用低脂肪、低糖份的健康飲食計劃。

經常運動，保持活力。



製訂一個“病發應變計劃” - 如果您的血糖上升或身體不適時，請立即約見醫生。

請勿吸煙 - 它會導致您的病情惡化。請致電戒煙專線：
0800 778 778



MORE INFORMATION

Diabetes Projects Trust

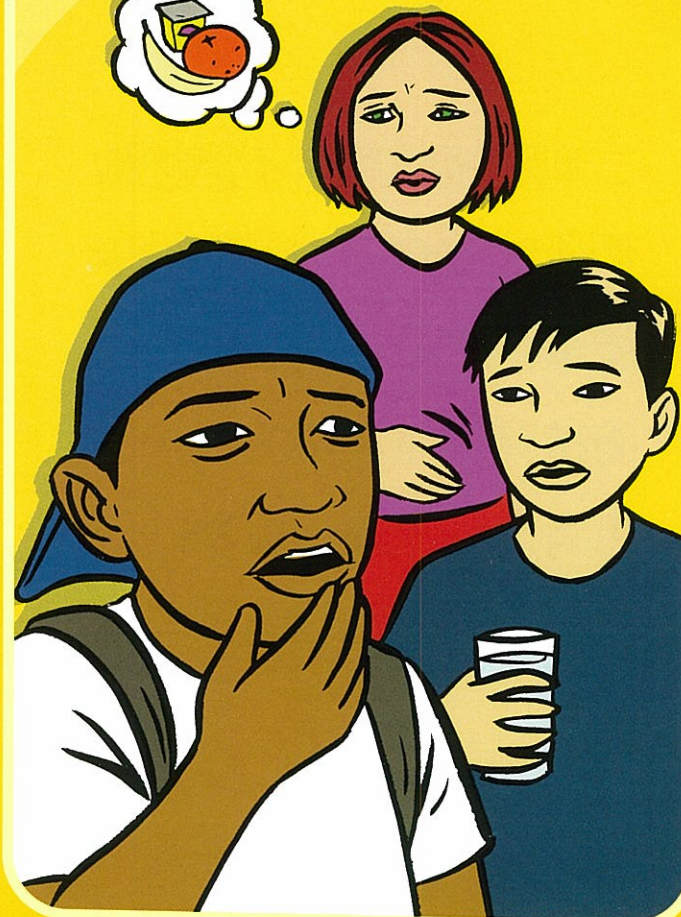
Ph: (09) 273 9650

www.dpt.org.nz

Diabetes NZ

www.diabetes.org.nz

如果我患上二型糖尿病，我可以做些什麼？



什麼是二型糖尿病？



二型糖尿病患者不能把他們所吃的食物中的糖份或能量供應給細胞。糖份反而積聚於血液中，引起患者感到不適，更壞的是它會造成嚴重的健康問題。

有什麼病症呢？



你或許不知道，但有時候你的身體會告訴你

你可能會：

- 比平時更容易疲倦
- 感到口渴並喝得很多
- 小便頻繁
- 頭痛
- 視力模糊
- 經常有饑餓感
- 經常受到感染，如：瘡
- 發麻

如果你有這些病症或徵候，你需要約見醫生。



糖尿病所導致的健康問題

糖尿病造成對血管的損傷 - 它能導致：



並且導致：

- 對胎兒造成損害
- 性問題

但好消息是，對血糖的控制可以防止這些問題發生！

