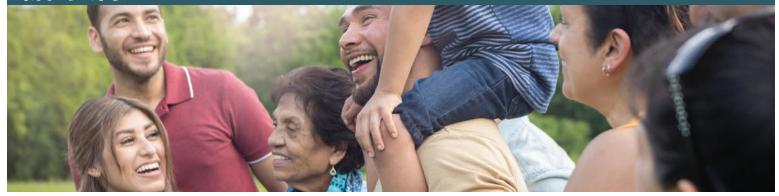
糖尿病



糖尿病是什麼?

- 糖尿病是嚴重的健康狀況,會影響您的身體製造或使用胰島素(一種控制血糖的賀爾蒙)的能力。若罹患 糖尿病,您的身體會難以將血糖控制在正常範圍內。
- 糖尿病可能導致失明、腎功能失常、神經損傷、下肢截肢或心臟病及中風造成的早逝。
- 改變生活方式可以降低您罹患糖尿病的風險,並提升整體健康。

糖尿病類型

糖尿病可能潛伏多年,隨著年紀增長更加普遍。三種最常見的類型為:

- 第1型發生在當您的身體未製造足夠的胰島素時。
- 第2型是最常見的類型,發生在當您的身體未正確使用胰島素時。每五位罹患此類型糖尿病的成人中, 約有一位不知自己已罹患此類型糖尿病。
- **妊娠**糖尿病發生於孕期,會提高您與胎兒出現健康問題的風險。此類型通常在分娩後就會痊癒,但是會提 升日後罹患第2型糖尿病的風險。

管理糖尿病

- 罹患糖尿病的常見風險為 45 歲以上;體重超重、肥胖或家族有糖尿病史;或缺乏運動。生活、學習、工作 與成長的環境也可能影響罹患糖尿病的風險。
- 糖尿病的症狀可能包括頻尿、口渴或飢餓;視線模糊;手掌或腳掌麻木或刺痛;疲勞和乾燥的皮膚;或痠 痛及傷口痊癒緩慢。然而,許多感染糖尿病的人並沒有出現症狀。

改變生活方式可以協助預防、延緩與管理糖尿病。您可以:



多攝取全食,如水果及蔬菜,以及減少攝取加工食物。造訪 choosemyplate.gov 以獲 取實用提示。



喝水而不喝含糖飲料。



戒菸。



少坐多動,提高運動量。



維持健康的體重。

《健康公報》



擁有照護計畫

諮詢您的健康照護提供者,制定包含以下內容的照護計畫:

- 健康飲食與運動的目標
- 定期檢查並依指示服藥
- 團體支援計畫
- 定期測量膽固醇與血糖
- 心理健康問題(如憂鬱或焦慮)支援

獲取照護

- 造訪 nyc.gov/health 並搜尋「healthy eating」(健康飲食) 以閱讀「Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC」(紐約市健康飲食與養生指南),瞭解如何設立改變生活方式的目標。
- 取得戒菸支援: 造訪**紐約州吸菸者戒菸專線**網站 nysmokefree.com 或撥打 866-697-8487。
- 為心理健康障礙獲得照護:造訪 nyc.gov/nycwell 或撥打 888-692-9355。
- 若您無力支付食物、住房、健康照護或藥物,請撥打 311 取得協助。

資源

連接



@nychealthy



f nychealth



@nychealthy



nychealth



t nyc health

深入瞭解 請造訪 nyc.gov/health 或 cdc.gov 並搜尋「diabetes」 (糖尿病)∘

接收最新的《健康公報》 寄送電子郵件到 healthbulletins@health.nyc.gov。

