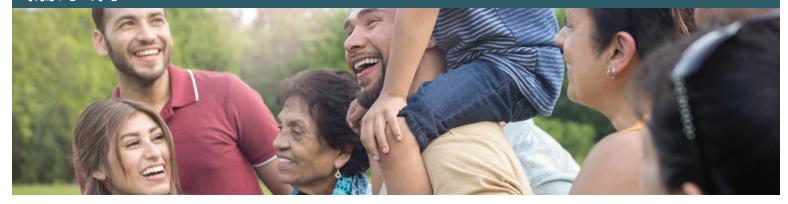
糖尿病



什么是糖尿病?

- 糖尿病是一种影响身体产生或利用胰岛素(一种控制血糖的激素)的严重健康状况。如果患有糖尿病, 人体很难将血糖维持在正常水平。
- 糖尿病可能会导致失明、肾衰竭、神经损伤、下肢截肢或因心脏病和中风而早逝。
- 改变生活方式可以降低罹患糖尿病的风险并提高整体健康水平。

糖尿病的类型

糖尿病可潜伏多年,会随着年龄增长而更加普遍。3种最常见的糖尿病类型为:

- 1型糖尿病在身体不能制造足够的胰岛素时出现。
- 2型糖尿病是最普遍的糖尿病类型,在身体不能适当地利用胰岛素时出现。每五位2型糖尿病成年患者中 就有一人不知道自己患有这种疾病。
- **妊娠**糖尿病出现在妊娠期间,会增加患者和婴儿出现健康问题的风险。妊娠糖尿病通常在分娩后痊愈,但 会增加将来罹患 2 型糖尿病的风险。

控制糖尿病

- 罹患糖尿病的常见风险包括年龄在45岁及以上;有超重、肥胖问题或有糖尿病家族史;缺乏身体锻炼。生 活、学习、工作和成长的环境也会影响罹患糖尿病的风险。
- 糖尿病的**症状**可能包括尿频、口渴或饥饿;视力模糊;手或脚麻木或刺痛;疲劳和皮肤干燥;或疮口和切 口愈合很慢。然而,许多糖尿病患者没有出现任何症状。

改变生活方式可以帮助预防、推迟和控制糖尿病。您可以:



食品。请访问 choosemyplate.gov 了解更多 健康小贴士。



戒烟。



多动少坐,加强锻炼。



保持健康体重。



用水代替含糖饮料。



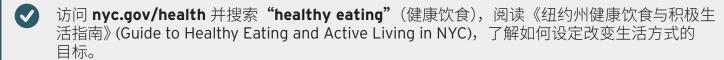


制定护理计划

请与您的医疗保健提供者讨论制定糖尿病护理计划,其涵盖以下方面:

- 健康饮食和锻炼的目标
- 定期体检和遵医嘱服药
- 小组支持计划
- 定期检测胆固醇与血糖
- 为抑郁或焦虑等心理健康问题提供的支持

获取护理



- ▼ 获得戒烟帮助:请访问纽约州吸烟者戒烟热线网站 nysmokefree.com 或致电 866-697-8487。
- ✓ 为心理健康问题获得照护:请访问 nyc.gov/nycwell 或致电 888-692-9355。
- ✓ 若您在支付食物、住房、医疗保健或药品的费用方面有困难,请致电 311。

资源

连接 💟 @nychealthy

f nychealth

@nychealthy

nychealth

t nyc health

了解更多 请访问 nyc.gov/health 或 cdc.gov 并搜索 "diabetes" (糖尿病)。

接收最新的《健康公报》 发送电子邮件至 healthbulletins@health.nyc.gov。

