




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：

 多吃天然健康食品，如水果、蔬菜，少吃加工食品。请访问 [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) 了解更多健康小贴士。

 用水代替含糖饮料。

 戒烟。

 多动少坐，加强锻炼。

 保持健康体重。

健康公报

访问 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 以查看所有健康公报。致电 311 以获取免费样本。

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

- ✓ 访问 nyc.gov/health 并搜索“**healthy eating**”（健康饮食），阅读《纽约州健康饮食与积极生活指南》（Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC），了解如何设定改变生活方式的目标。
- ✓ 获得戒烟帮助：请访问[纽约州吸烟者戒烟热线](https://nysmokefree.com)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  nychealth  @nychealthy  nychealth  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。



访问 nyc.gov/health/pubs 以查看更多语言版本的健康公报和其他已翻译的健康资料。您有权选择以适合自己的语言获取服务。所有纽约市卫生局办事处和诊所均免费提供这些服务。