

# 如果我不希望做出任何改变会怎样？

如果不接受治疗和改变生活方式，糖尿病会恶化并损害血管和神经，导致肾脏、双足和眼部疾病。

糖尿病还会增加出现心脏病和卒中的风险。



## 可利用的支持服务

2型糖尿病患者可以参加糖尿病自我管理课程，学习如何自我管理。

如果您感觉难以应对，可以向各种团体和人士求助，他们可以与您分享如何应对糖尿病。  
请向您的医疗保健提供者咨询可利用的支持服务。



# 尚不能确定自己是否患有糖尿病？

许多人不知道他们已患2型糖尿病。血液 HbA1c 检测是确诊的唯一方式。HbA1c水平越高，出现糖尿病相关健康问题的风险也越高。

如果您有以下各项，请预约您的医疗保健提供者，接受糖尿病筛查：

- 体重超重
- 有糖尿病家族史
- 怀孕期间曾出现妊娠糖尿病
- 是毛利人、太平洋岛民或印度后裔
- 有高血压。

百分之八十的2型糖尿病可以通过改变生活方式预防



## 您的健康很重要



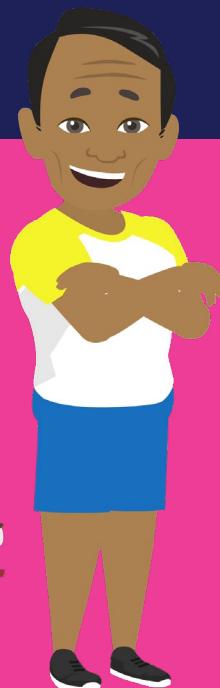
此信息来自于养生健康中心(Healthify He Puna Waiora)的网站。该网站提供容易理解、可以免费查询的资源。养生健康中心(Healthify He Puna Waiora)由健康导航慈善信托基金会(Health Navigator Charitable Trust)为您提供。

请访问网站  
[www.healthify.nz](http://www.healthify.nz)



简体中文  
(Simplified Chinese)

# 2型糖尿病 内分泌健康



# 患2型糖尿病后 如何健康生活



欲详细了解2型糖尿病，请访问网站：  
[www.healthify.nz](http://www.healthify.nz)



## 何谓2型糖尿病?

2型糖尿病是一种常见疾病,即身体无法控制血糖水平,因此出现血糖水平升高。发生这种情况是因为身体无法生成或利用一种叫做胰岛素的激素。胰岛素由胰腺生成,可以帮助身体处理葡萄糖。

随着病情发展,会损害身体并导致各种健康问题。

## 如何避免并发症?

避免或延迟糖尿病相关健康问题的最佳方法是将血糖、血压和胆固醇水平控制在健康水平。这可以通过改变生活方式、监测血糖水平和服用药物等方式实现。

## 观测血糖水平

糖尿病患者应该每三至六个月检测一次 HbA1c 水平。

HbA1c 检测旨在测量在过去三个月里血液中累积的血糖含量,也能说明生活方式改变和服用的药物是否奏效。



## 生活方式改变

### 更多运动,保持活跃

设定目标,每周完成两个半小时中度体力活动,可以是可以加快心跳的任何活动,例如快走或跳舞。



### 降低体重

降低体重非常困难,人人如此,许多人都因此烦恼不已。

好消息是,现在有许多可利用的支持服务。



### 健康饮食

尽量增加食物种类,包括水果和蔬菜、全粒谷物、瘦肉、鱼类和蛋类,尽可能减少糖、脂肪和盐类(包括加工后食物和外卖食物)摄入。



### 戒烟

吸烟会增加发生健康问题的风险,其中包括心脏病、卒中和血液循环不良。虽然戒烟不易,但现在有针对戒烟的各种支持服务和治疗。



## 药物

许多糖尿病患者还需要通过服药降低血糖和预防健康问题。有些人可能只需要服用一种药物控制糖尿病,有些人可能需要服用多种药物。

每个人的治疗计划各不相同,医疗保健提供者会与患者一起制订最适合的计划。



## 发病应对计划

如果您正在服用糖尿病药物,请与医务人员讨论发病应对计划,以帮助您在患感冒、流感、呕吐、腹泻或其它感染(包括COVID-19)时更好地服用药物。

