

# 了解 2 型糖尿病

2 型糖尿病是最常见的糖尿病形式。其受影响人群占全部糖尿病患者的 85-90% 左右。

## 什么是 2 型糖尿病？

糖尿病是指血液中葡萄糖 (糖分) 过多的疾病。葡萄糖是人体重要的能量来源。它来自您所食用的碳水化合物类食物，例如面包、意大利面食、米饭、谷物、水果、淀粉类蔬菜、奶和酸乳。您的身体将碳水化合物分解成葡萄糖，然后葡萄糖将进入您的血液。

胰岛素产生于您身体内的胰脏。葡萄糖从血液进入人体细胞并提供能量的过程需要胰岛素。

当人体抗阻胰岛素作用并且不能产生足够的胰岛素将血糖水平维持在目标范围内时，就会发生 2 型糖尿病。这会导致高血糖水平。

## 哪些人面临罹患 2 型糖尿病的风险？

2 型糖尿病通常发生在成人身上，但是年轻人 - 甚至是儿童 - 现在也会患上这种类型的糖尿病。

2 型糖尿病的风险因素包括：

- » 拥有 2 型糖尿病的家庭史
- » 患有前期糖尿病
- » 体重超出健康范围
- » 生活中缺少运动

- » 年龄增长
- » 具有原住民或托雷斯海峡岛民背景
- » 具有美拉尼西亚、波利尼西亚、中国、东南亚、中东或印度背景
- » 之前曾患有妊娠糖尿病
- » 患有多囊卵巢综合症
- » 正在服用某些类型的抗精神病药或类固醇药物。

## 2 型糖尿病可以预防或治愈吗？

面临罹患 2 型糖尿病风险的人士可以通过采取健康的生活方式来延迟糖尿病，在某些情况下甚至能预防糖尿病。这包括定期的体育活动、选择健康的食物和保持健康的体重。



2 型糖尿病无法治愈，但如果得到妥善控制，您可以继续过健康的生活。最近的研究表明，在某些情况下，减肥并保持体重可以减缓 2 型糖尿病的进展。

## 2 型糖尿病有哪些症状？

2 型糖尿病的症状可包括：

- » 口渴且饮水量超乎寻常
- » 更频繁地上厕所（排尿）
- » 感觉疲惫且精力不足
- » 疼痛或伤口不愈
- » 视觉模糊
- » 瘙痒和皮肤感染
- » 疼痛或双腿或双脚有麻刺感。

人们通常不会注意到这些症状，或者这些症状可能会随着时间的推移缓慢出现。部分人可能完全没有任何症状。在某些情况下，糖尿病的第一个迹象可能是并发症，如足部溃疡、心脏病发作或视力问题。

## 如何控制 2 型糖尿病？

对 2 型糖尿病的控制是通过健康的饮食和定期的体育活动进行的。随着时间的推移，您可能还需要降糖药物（片剂或注射药物）。随着糖尿病的进展，部分人将需要注射胰岛素来帮助他们将血糖水平控制在目标范围内。

留意您的糖尿病，这对于身体健康和预防糖尿病并发症很重要，例如眼部、肾脏、神经和血管受损。



## 如何诊断 2 型糖尿病？

2 型糖尿病有三种诊断方法：

- 血糖测试（不仅仅是手指刺破测试），这需要由病理实验室进行分析。这项测试既可以空腹进行（测试前不吃不喝至少 8 小时），又可以非在空腹的情况下进行。
- Oral glucose tolerance test ( OGTT ，口服葡萄糖耐量测试 ) 会在病理学实验室进行。您将首先进行空腹血糖测试，然后您将喝下一份含糖饮料，并在两小时后进行血液测试。
- HbA1c 测试反映了您在过去 10 至 12 周的平均血糖水平。这也是一项病理测试，但无需空腹。

## 哪些人可以帮助治疗糖尿病？

控制糖尿病需要团队共同努力，包括您自己、您的家人、朋友和健康专业人士。您可以向众多不同的健康专业人士寻得帮助，包括：

- » 您的家庭医生
- » 内分泌学家 (糖尿病专科医生)
- » 具备资质的糖尿病教育工作者或糖尿病护士
- » 经过认证的执业营养师
- » 经过认证的运动生理学家
- » 注册足病医生
- » 注册咨询师、社工或心理学家。

## 重要建议

- 遵循健康的饮食计划，定期锻炼身体，检查血糖水平，并用药物（如有需要）来控制您的糖尿病。
- 定期就医，以确保您的糖尿病管理计划正常进行。
- 询问您的医生，了解其他专业医务人员可以如何帮助您控制糖尿病。
- “一刀切”的做法并不适合所有人。您的专业医务人员将与您一起，帮助您控制糖尿病。
- 请拨打 **NDSS 服务热线 (Helpline)**：**1800 637 700**，咨询专业医务人员，了解如何控制糖尿病。如需口译服务，请致电 **131 450** 联络口笔译服务署 (Translating and Interpreting Service - TIS)。然后说出您所需的语言种类。等待接通，并要求转接到 **1800 637 700**。



## NDSS 與您

NDSS 提供一系列支持服务、信息和补贴产品，以帮助您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。