

2型糖尿病：简明指南

什么是2型糖尿病？

2型糖尿病是一种血液中葡萄糖(糖)含量过高的身体状况。

如何诊断2型糖尿病？

通过血液检查可诊断是否患有2型糖尿病。如果您有任何症状或风险因素，请咨询您的医生。

2型糖尿病的症状有哪些？

2型糖尿病的症状可包括：



经常感到口渴，饮水量增加



排尿(小便)次数增加



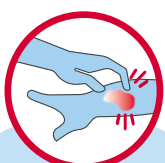
感到疲惫和精力不济



伤口无法愈合



视野模糊



瘙痒及皮肤感染



腿部或脚部疼痛或刺痛

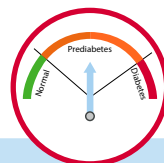
有些人可能根本没有任何症状。

哪些人是2型糖尿病的高危人群？

2型糖尿病的危险因素包括：



家族史



前驱糖尿病



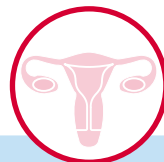
缺乏体育活动



年龄增长



超过健康体重



多囊卵巢综合症



妊娠糖尿病



服用一些抗精神病药物或类固醇药物

具有特定文化背景的群体罹患2型糖尿病的风险更高。这包括具有原住民和托雷斯海峡岛民背景的人群，以及具有东南亚、印度、中东、北非、太平洋岛民和南欧背景的人群。

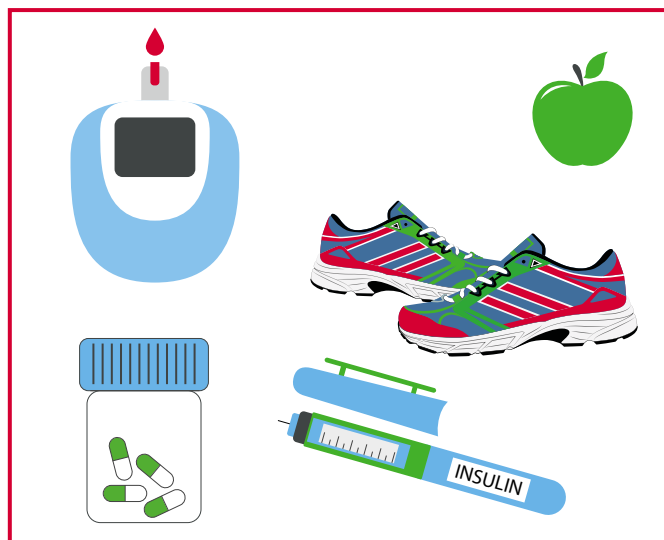
如果管理2型糖尿病？

2型糖尿病要通过健康的饮食和规律的体育锻炼来管理。

逐渐地，您可能还需要降糖药物（片剂或注射药物）。

随着糖尿病的发展，有些人需要通过注射胰岛素将血糖水平保持在目标范围内。

这些事项对维持身体健康和降低罹患糖尿病并发症（例如：心脏病发作，眼睛、肾脏、神经或脚部损伤）的风险很重要。



谁可以帮助您管理糖尿病？

管理糖尿病需要依靠您、您的家人、朋友和专业医护人员的团队合作。

可以为您提供帮助的专业医护人员包括：

- » 全科医生（家庭医生）
- » 全科护士
- » 有资质的糖尿病教育专家
- » 内分泌科专科医生（糖尿病专家）
- » 执业临床营养师
- » 执业运动生理学家
- » 注册足科医生
- » 牙医
- » 验光师/眼科医生
- » 药剂师
- » 咨询师、社工或心理医生

资料

如需了解更多有关如何管理糖尿病的建议，请访问 ndss.com.au/chinese-simplified。

NDSS和您

NDSS提供广泛的服务和支持，以便帮助您管理糖尿病。这些服务和支持包括通过NDSS热线和网站提供关于糖尿病管理的信息。现有的产品、服务和教育讲座可以帮助您更好的管理糖尿病。