

二型糖尿病：快速指南

何謂二型糖尿病？

二型糖尿病是指血液內的葡萄糖（即糖份）濃度過高。

如何診斷二型糖尿病？

二型糖尿病是經血液檢測來診斷。如果您患有任何症狀或風險因素，請與醫生商榷。

二型糖尿病會有什麼症狀？

二型糖尿病的症狀可能包括：



口渴／喝水
量較多



如廁（即排尿）
頻率較高



感到疲勞和
精力不足



傷口無法
癒合



視力模糊



出現痕癢和
皮膚感染



腿部或足部感到
疼痛或刺痛

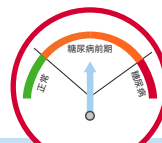
某些人士可能根本沒有任何症狀。

什麼人士會面臨患上二型糖尿病的風險？

二型糖尿病的風險因素包括：



家庭病史



糖尿病前期



欠缺活動



年齡增長



體重超過健康水平



多囊性卵巢綜合症



妊娠期糖尿病



一些抗精神病或
類固醇藥物

某些文化組別患上二型糖尿病的風險更高。
其中包括原住民和托雷斯海峽島民背景的人士、以及東南亞、印度、中東、北非、太平洋島民和南歐背景的人士。

如何管理二型糖尿病？

健康飲食和規律運動有助管理二型糖尿病。

一段時間後、您可能還須要服用降血糖藥物（即口服藥片或注射劑）。

如糖尿病病情惡化、有些人須要注射胰島素、以將血糖水平保持在目標範圍內。

了解以上資訊、對於維持身體健康和降低罹患糖尿病併發症（例如心臟病、以及對眼睛、腎臟、神經或腳部造成損害）的風險非常重要。



什麼人士可以幫助您管理糖尿病？

管理糖尿病需要您、親友和醫護人員的合作。

可以幫助您的醫護人員包括：

- » 家庭醫生
- » 執業護士
- » 持牌糖尿病教育人員
- » 內分泌專科醫生（糖尿病專科醫生）
- » 持牌執業營養師
- » 持牌運動生理學家
- » 註冊足科醫生
- » 牙醫
- » 驗光師／眼科醫生
- » 藥劑師
- » 輔導人員、社工或心理學家

資源

如要了解更多管理糖尿病的資料、請瀏覽
ndss.com.au/chinese-traditional。

NDSS與您

NDSS提供廣泛服務和支持、以幫助您管理糖尿病。當中包括NDSS熱線和網站提供的與糖尿病管理相關的資料。提供的產品、服務和教育課程、能夠幫助您管理糖尿病。