

2 型糖尿病:快速指南

什么是 2 型糖尿病?

- 2 型糖尿病是一种会导致血糖水平升高的病症。
- 当您进食时,身体会将食物中的碳水化合物转化为葡萄糖,进入血液。
- 胰岛素由身体分泌,帮助将血液中的葡萄糖输送到细胞中以提供能量。
- 对于 2 型糖尿病患者,身体产生的胰岛素不足,或者胰岛素无法正常发挥作用。
- 这意味着葡萄糖会停留在血液中,导致血糖水平升高。

2 型糖尿病的症状



感到口渴,或喝水比平时更频繁



视力模糊



排尿频繁 (经常上厕所)



疮口或伤口愈合缓慢



感到疲劳



更容易发生感染或生病

糖尿病症状是由高血糖水平引起的。如果您注意到任何这些症状,请咨询医生,即使您已经被诊断出患有 2 型糖尿病。

管理好糖尿病有助于您保持健康

医生或糖尿病医疗专业人员将与您一起制定一份糖尿病管理计划。这可能包括：



健康饮食

滋养身体,并有助于将血糖水平维持在健康范围内



锻炼身体

消耗葡萄糖提供能量,并帮助胰岛素更好地发挥作用



血糖检测

让您了解食物和身体活动如何影响血糖水平



胰岛素和药物

帮助降低血糖水平,将其维持在健康范围内



糖尿病健康检查

定期检查眼睛、肾脏、心脏、足部和神经,有助于及早发现并治疗任何问题



管理体重

有助于让胰岛素更好地发挥作用,降低心脏病风险,并改善精力和情绪



不吸烟

戒烟能立即改善健康,并大大降低发生糖尿病相关问题的风险

何时去看医生

- 如果您注意到糖尿病症状。
- 如果您到了该进行定期糖尿病健康检查的时间。
- 如果您感到担心、不知所措,或者对糖尿病或药物有疑问。



NDSS 与您

如需获取更多资源(包括您所用语言的资源),请访问 ndss.com.au 或拨打 NDSS 帮助热线 1800 637 700。

注意:本信息仅供参考。本信息不能替代个体化的医疗建议。如果您对自己的健康有任何担忧或有其他问题,请联系医疗专业人员。