

第 2 型糖尿病：快速指南

什麼是第 2 型糖尿病？

- 第 2 型糖尿病是一種會導致血糖水平升高的病症。
- 當您進食時，身體會將食物中的碳水化合物轉化為葡萄糖，進入血液。
- 胰島素由身體分泌，幫助將血液中的葡萄糖輸送到細胞中以提供能量。
- 對於第 2 型糖尿病患者，身體產生的胰島素不足，或者胰島素無法正常發揮作用。
- 這意味著葡萄糖會停留在血液中，導致血糖水平升高。

第 2 型糖尿病的症狀



感到口渴，或喝水比平時更頻繁



視力模糊



排尿頻繁（經常上廁所）



潰瘍或傷口癒合緩慢



感到疲勞



更容易發生感染或生病

糖尿病症狀是由高血糖水平引起的。如果您注意到任何這些症狀，請諮詢醫生，即使您已經被診斷出患有第 2 型糖尿病。

管理好糖尿病有助於您保持健康

醫生或糖尿病醫療專業人員將與您一起制定一份糖尿病管理計畫。這可能包括：



健康飲食

滋養身體，並有助於將血糖水平維持在健康範圍內



鍛煉身體

消耗葡萄糖提供能量，並幫助胰島素更好地發揮作用



血糖檢測

讓您瞭解食物和身體活動如何影響血糖水平



胰島素和藥物

幫助降低血糖水平，將其維持在健康範圍內



糖尿病健康檢查

定期檢查眼睛、腎臟、心臟、足部和神經，有助於及早發現並治療任何問題



管理體重

有助於讓胰島素更好地發揮作用，降低心臟病風險，並改善精力和情緒



不吸煙

戒煙能立即改善健康，並大大降低發生糖尿病相關問題的風險

何時去看醫生

- 如果您注意到糖尿病症狀。
- 如果您到了該進行定期糖尿病健康檢查的時間。
- 如果您感到擔心、不知所措，或者對糖尿病或藥物有疑問。



NDSS 與您

如需獲取更多資源（包括您所用語言的資源），請造訪 ndss.com.au 或撥打 NDSS 幫助熱線 1800 637 700。

注意：本資訊僅供參考。本資訊不能替代個體化的醫療建議。如果您對自己的健康有任何擔憂或有其他問題，請聯絡醫療專業人員。