

# 糖尿病 - 您是否高危一族？



Are you at risk?

Traditional Chinese

## 加拿大有很多人患上二型糖尿病而不自知，您可能是其中一位

您年齡若在四十歲以上，患上二型糖尿病的風險會較高，至少應該每三年檢驗一次。您若有右列風險評估中任何一項，應盡快或經常測試是否患有糖尿病。

今天，越來越多的糖尿病患者可以過著活躍，獨立和充滿活力的生活，關鍵在於他們立志一生都小心控制這個疾病。

假如您屬於二型糖尿病高危一族，測試對您來說是非常重要的，如果不加治理或沒有適當的控制，糖尿病會引致種種併發症，其中包括：

- 心臟病
- 腎病
- 成年人失明
- 勃起困難（陽痿）
- 神經受損

## 我的風險評估

- 我父母，兄弟，姐妹中有人患有糖尿病
- 我是高危族群中的一員(原住民，拉丁美洲裔，南亞裔，亞裔，非洲裔)
- 我有與糖尿病相關的併發症
- 我生育過體重超過4公斤(9磅)的嬰兒
- 我曾經有妊娠糖尿病（在懷孕期間的糖尿病）
- 我被告知有前期糖尿病（葡萄糖耐量異常或空腹血糖異常）
- 我有高血壓
- 我血液中的膽固醇和其他脂肪過高
- 我的體重超過標準(尤其是腰圍粗大)
- 我被診斷患有以下其中一種疾病
  - 多囊性卵巢綜合症
  - 黑色棘皮症(皮膚呈黑色或深褐色斑塊)
  - 精神病症
  - 我有睡眠窒息症
  - 我使用類固醇藥物

**不要對上述情況疏忽不理。** 越早診斷，就能越早採取相應行動，保持您身體健康。如果您已經患上二型糖尿病，那您的兒女，兄弟姐妹等患有糖尿病的機會亦較大，因此，也應敦促他們前往測試糖尿病。



## 糖尿病有甚麼症狀？

### 糖尿病的症狀包括：

- 異常口渴
- 小便頻密
- 體重驟變(增加或減輕)
- 極度疲勞或缺乏精力
- 視力模糊
- 經常或重複受到感染
- 傷口及瘀傷難癒
- 手腳有刺痛或麻木的感覺
- 勃起困難或難以保持勃起

認出這些跡象固然很重要，但同時應知道，許多二型糖尿病患者沒有顯示任何症狀。

## 糖尿病的診斷

把這單張給您的醫生看，請他用下列其中一種方法為您測試糖尿病。血糖的計算單位為mmol/L。

### 空腹血糖含量

檢查血糖前8小時禁止進食或飲用除了水以外的任何飲料。血糖度數在7.0mmol/L或以上顯示患有糖尿病。

或

### 隨機血糖含量

這項血糖測試無須考慮空腹與否，任何時候都可以做。血糖度數在11.0mmol/L或以上，加上已顯示某些糖尿病跡象的，表示患有糖尿病。

或

### A1C

這項血糖測試無須考慮空腹與否，任何時候都可以做。A1C在6.5%或以上和沒有影響其準確性的因素，表示患有糖尿病。

或

### 口服葡萄糖耐量測試

您會在測試前喝一種特製的甜飲，若在兩小時後血糖升至11.1mmol/L或以上，就表示您患有糖尿病。

除非有十分明顯的跡象或症狀，否則在任何情況下，均要另外再測試一次。若診斷出患有糖尿病，應要求醫生轉介您前往接受糖尿病教育。加拿大糖尿病協會也有許多資源，可以幫助您更好地瞭解糖尿病，以及保持長久健康的生活。

日期： \_\_\_\_\_ 第一次測試結果： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_ 第二次測試結果： \_\_\_\_\_

加拿大糖尿病協會致力為加拿大的不同社區服務。我們透過遍佈全國的義工、職員、醫護人員、研究人員、各合作機構以及廣大支持者，積極促進加拿大人的健康及消除糖尿病。在與這全球性流行病的抗爭當中，我們的專業知識獲得世界一致肯定。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有  
糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

 Canadian  
Diabetes  
Association

**Related articles:** *Diabetes, Type 2 Diabetes: the Basics, Type 1 Diabetes: the Basics and Prediabetes*

**diabetes.ca | 1-800 BANTING**