

二型糖尿病： 基本知識

Type 2 diabetes: the basics

Traditional Chinese

什麼是二型糖尿病？

人身體透過消化食物（如麵包，馬鈴薯，米飯，麵食，奶類及水果等）製造葡萄糖，再將葡萄糖轉化成能量。不過，身體需要胰島素的幫助才可適當地運用葡萄糖。胰島素是人體內一種激素（荷爾蒙），用來控制身體的血糖水平。二型糖尿病是胰臟未能分泌足夠胰島素；或是身體不能適當地運用胰島素而形成的。如果你患上了二型糖尿病，葡萄糖會累積於血液中，而不能轉化成能量。

好消息

如果將你的血糖水平控制在醫生為你訂下的目標範圍內，你就可以長期享受健康生活
你可以透過以下各項來達到目標：

- 選擇健康的正餐及小食
- 享受定時體能活動
- 在家中使用血糖測試儀來監控血糖水平*
- 維持體重在健康範圍內
- 採用醫生所開的處方藥物（包括胰島素）
- 有效地處理日常壓力

*您應跟醫療人員商量在什麼時候應該檢查您的血糖水平。





誰可以幫助您？

您的糖尿病醫護小組可以回答您有關糖尿病的問題，及指導您如何好好控制糖尿病，並與您一起調整你的飲食、運動和藥物治療。按照你不同的需要及社區可提供的資源，您的醫護小組包括有家庭醫生、內分泌專科醫生、糖尿病教育工作者（護士及營養師）、藥劑師、社會工作者、運動專家、心理學家、足部護理專家、和眼科專家。

請記住，醫護小組最重要的成員就是你自己。

糖尿病的併發症

二型糖尿病是一個退化及終生的疾病。隨著時間過去，高血糖水平在體內會引發各類型的併發症，例如失明，心臟病，腎功能問題，神經組織損壞及陽痿。可幸的是，良好的糖尿病護理及控制，可以避免或延遲併發症的發生。

您可以減低併發症的風險如果：

- 維持你的血糖在目標範圍之內*
- 不要抽煙
- 維持膽固醇及其在血脂在目標範圍內*
- 維持血壓在目標範圍內*
- 足部護理
- 定期見醫生、糖尿病醫護小組、牙醫、及眼科專家

*建議與您的醫護人員討論目標範圍

得到您需要的支持

保持積極和務實的態度可以幫助您控制糖尿病，例如跟其他糖尿病患者相談，詢問加拿大糖尿病協會有關加入一個患者互助小組或參加資訊講座。

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: *Managing Your Blood Glucose, Managing Weight and Diabetes, Physical activity and diabetes, Just the basics: tips for healthy eating, Cholesterol and diabetes, High blood pressure and diabetes, Smoking and diabetes, Foot care: a step toward good health and Staying healthy with diabetes*

diabetes.ca | 1-800 BANTING