

# 如果患者不願意作出改變 可怎樣處理？

沒有療程和生活改變，患者的糖尿病情將會越加嚴重，並破壞血管和神經，引至腎臟、腳部和眼睛問題。糖尿病也會增加心臟病和中風的風險。



## 提供支援

參與糖尿病自我管理課程，對所有二型糖尿病患者也有益處。

如果患者覺得難以適應，社會裡有不同的群組願意分享他們患有糖尿病的生活小錦囊，可以向醫療提供者查詢有關支援選擇。



# 不肯定是否 患有二型糖尿病？

很多人士並不知道自己患有二型糖尿病，接受糖化血紅素測試是唯一的方法可以確定。糖化血紅素指數越高，患上糖尿病相關的健康問題的機會越大。

如果有以下情況，應該向醫療保健提供者預約糖尿病篩選測試：

- 體重超標
- 有糖尿病家族歷史
- 當懷孕時患有妊娠期糖尿病
- 屬於毛利族裔、太平洋島民或印度族裔人士
- 患有高血壓。

**80%的二型糖尿病是可以  
由改變生活習慣而避免的**



## 您的健康很重要



此資訊來自於養生健康中心(Healthify He Puna Waiora)的網站。該網站提供容易理解、可以免費查詢的資源。養生健康中心(Healthify He Puna Waiora)由健康導航慈善信託基金會(Health Navigator Charitable Trust)為您提供。

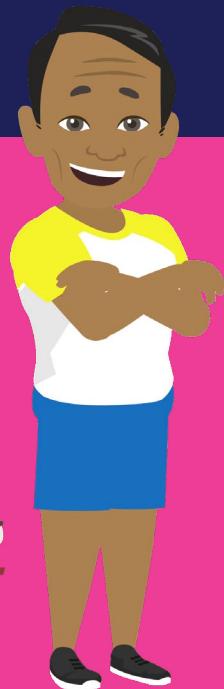
請瀏覽我們的網站：

[www.healthify.nz](http://www.healthify.nz)



繁體中文  
(Traditional Chinese)

# 二型糖尿病 內分泌健康



# 患二型糖尿病後 如何健康生活



請瀏覽 [www.healthify.nz](http://www.healthify.nz)  
查看更多有關 管理二型糖尿病的資訊



## 什麼是二型糖尿病？

二型糖尿病是常見的慢性疾病，原因是身體未能控制血液裡的葡萄糖水平，引至血糖水平過高。成因是體內不能分泌或不能有效使用一種稱為胰島素的荷爾蒙，而胰島素是由胰臟生產出來幫助身體處理葡萄糖。

長遠而言，糖尿病可以破壞身體並導致廣泛的健康問題。

## 如何避免併發症？

避免或延遲糖尿病相關健康問題的最佳方法，是控制血糖、血壓和膽固醇水平在健康範圍內；要達到這目標，只需作出生活習慣上的改變、監察血糖水平以及定時服藥。

## 監察血糖水平

糖尿病患者，應該每三至六個月接受一次糖化血紅素 (HbA1c) 測試。

糖化血紅素測試，是檢測在過去三個月內，血液裡積存的葡萄糖水平，能顯示病人改變生活習慣和藥物控制的成效。



## 可以改變的生活習慣

### 增加活動量並保持活躍

以每週兩小時半中度體力活動為目標，可以是任何令心跳加速的活動，例如快步走或跳舞。



### 減低體重

如果對減低體重有困難，你不是唯一一個人，很多人也有同樣困難。好消息是社會裡有很多這方面的支援。



### 健康飲食

嘗試進食不同種類食物，包括蔬菜、生果、全穀類、瘦肉類、魚類和蛋類。控制糖分、脂肪和鹽分（包括加工和外賣食品）至最低限量。



### 戒煙

吸煙會增加患上其他病患的風險，包括心臟病、中風和血液循環問題。戒煙並不容易，但社會裡有支援和不同的療程以供協助。



## 藥物

大部分二型糖尿病患者需要服用藥物以助減低血糖及預防健康問題。部分患者只需服用一種藥物來控制糖尿病情，而其他患者可能需要多種藥物。

每個患者有不同的護理計劃，而患者的醫療提供者將會與患者一起尋求最好的方案。



## 身體不適日子的計劃

如果患者已經服用糖尿病藥物，建議患者與醫療提供者討論有關身體不適日子的計劃。計劃有助患者因感染傷風、感冒、嘔吐、肚瀉或其他感染（包括新冠病毒2019）而不適時，可以安排藥物服用。

