




糖尿病



糖尿病是什麼？

-  糖尿病是嚴重的健康狀況，會影響您的身體製造或使用胰島素（一種控制血糖的賀爾蒙）的能力。若罹患糖尿病，您的身體會難以將血糖控制在正常範圍內。
-  糖尿病可能導致失明、腎功能失常、神經損傷、下肢截肢或心臟病及中風造成的早逝。
-  改變生活方式可以降低您罹患糖尿病的風險，並提升整體健康。

糖尿病類型

糖尿病可能潛伏多年，隨著年紀增長更加普遍。三種最常見的類型為：


- **第 1 型**發生在當您的身體未製造足夠的胰島素時。
- **第 2 型**是最常見的類型，發生在當您的身體未正確使用胰島素時。每五位罹患此類型糖尿病的成人中，約有一位不知道自己已罹患此類型糖尿病。
- **妊娠**糖尿病發生於孕期，會提高您與胎兒出現健康問題的風險。此類型通常在分娩後就會痊癒，但是會提升日後罹患第 2 型糖尿病的風險。

管理糖尿病


- 罹患糖尿病的常見**風險**為 45 歲以上；體重超重、肥胖或家族有糖尿病史；或缺乏運動。生活、學習、工作與成長的環境也可能影響罹患糖尿病的風險。
- 糖尿病的**症狀**可能包括頻尿、口渴或飢餓；視線模糊；手掌或腳掌麻木或刺痛；疲勞和乾燥的皮膚；或痠痛及傷口痊癒緩慢。然而，許多感染糖尿病的人並沒有出現症狀。


改變生活方式可以協助預防、延緩與管理糖尿病。您可以：

 多攝取全食，如水果及蔬菜，以及減少攝取加工食物。造訪 [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) 以獲取實用提示。

 喝水而不喝含糖飲料。

 戒菸。

 少坐多動，提高運動量。

 維持健康的體重。

擁有照護計畫

諮詢您的健康照護提供者，制定包含以下內容的照護計畫：

- 健康飲食與運動的目標
- 定期檢查並依指示服藥
- 團體支援計畫
- 定期測量膽固醇與血糖
- 心理健康問題（如憂鬱或焦慮）支援

獲取照護

- ✓ 造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**healthy eating**」（健康飲食）以閱讀「Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC」（紐約市健康飲食與養生指南），瞭解如何設立改變生活方式的目標。
- ✓ 取得戒菸支援：造訪紐約州吸菸者戒菸專線網站 nysmokefree.com 或撥打 866-697-8487。
- ✓ 為心理健康障礙獲得照護：造訪 nyc.gov/nycwell 或撥打 888-692-9355。
- ✓ 若您無力支付食物、住房、健康照護或藥物，請撥打 **311** 取得協助。

資源

連接  [@nychealthy](https://twitter.com/nychealthy)  [nychealth](https://www.facebook.com/nychealth)  [@nychealthy](https://www.instagram.com/nychealthy)  [nychealth](https://www.youtube.com/nychealth)  [nyc health](https://www.tiktok.com/nychealth)

深入瞭解 請造訪 nyc.gov/health 或 [cdc.gov](https://www.cdc.gov) 並搜尋「**diabetes**」（糖尿病）。

接收最新的《健康公報》 寄送電子郵件到 healthbulletins@health.nyc.gov。



如需本《健康公報》其他語言譯本及其他健康資料譯本，請造訪 nyc.gov/health/pubs。您有權利獲得以您的語言提供的服務。這些服務在所有紐約市衛生局辦公室與診所免費提供。