

糖尿病簡介

什麼是糖尿病？

糖尿病是一種血糖過高的疾病。您的身體借助於產生一種名為胰島素的天然荷爾蒙來控制血糖。糖尿病患者要麼沒有產生足夠的胰島素，要麼無法很好地利用胰島素。糖尿病患者更容易出現：

- 神經損傷
- 腎臟疾病
- 中風
- 眼睛問題與失明
- 早逝
- 心臟病

如果您罹患糖尿病，
您並不孤單。



每 9 位紐約市成年人中
便有 1 名被告知患有糖尿病。

您應該怎麼辦？

糖尿病是一種嚴重的疾病，但是您仍然可以过上健康長壽的生活。以下是您需要做的：



定期看醫師。



如果您吸菸，請戒菸。
造訪 nysmokefree.com 瞭解建議。



按處方服藥。



喝水而不喝含糖飲料。



每年至少做一次眼科檢查。



少坐多動，提高活動量。



維持健康的體重。造訪
choosemyplate.gov 瞭解
建議。



每隔 6 個月看一次牙醫。



多攝取天然健康食品，如水果
及蔬菜，減少攝取加工食物。



保持腳部清潔乾燥，每晚檢查它們是否
出現潰瘍、傷口或其他問題。如果出現
問題，請盡快告知您的醫師。