

糖尿病简介

什么是糖尿病？

糖尿病是血糖过高的一种疾病。您的身体借助于产生一种名为胰岛素的天然荷尔蒙来控制血糖。糖尿病患者要么没有产生足够多的胰岛素，要么不能充分利用胰岛素。糖尿病患者出现以下疾病的几率更高：

- 神经损伤
- 眼部问题和失明
- 肾病
- 早逝
- 中风
- 心脏病

如果您患有糖尿病，您并不孤单。



每 9 名成年纽约市民中便有 1 人得知自己患有糖尿病。

您该怎么办？

糖尿病是一种严重的疾病，但您仍然可以过上健康长寿的生活。以下是您需要做的事情：



定期去看医生。



如果您吸烟，请戒烟。请访问 nysmokefree.com 了解更多健康小贴士。



按处方规定服用药物。



喝水而不喝含糖饮料。



每年至少进行一次眼部检查。



多动少坐，加强活动量。



保持健康体重。请访问 choosemyplate.gov 了解更多健康小贴士。



每 6 个月看一次牙医。



多吃天然健康食品，如水果、蔬菜，少吃加工食品。



保持足部清洁干燥，每晚都要检查脚上是否有疮疡、割伤或其他问题。如果发现任何问题，请尽快告诉您的医生。