

预防糖尿病

活跃的生活和良好的饮食习惯可以降低患上糖尿病的风险：

1. 活跃生活

- 150分钟中等到激烈的有氧运动
- 一个星期至少做两天加强体力的运动

2. 健康饮食

- 多样化，适量，均衡
- 少吃精制谷物（例如：白米饭、白面包、精制面条）
- 多吃全谷类食物（例如：糙米、全麦面包、燕麦片）

3. 健康生活方式

- 保持健康体重
- 禁止吸烟
- 定期做身体检查

总结

- 糖尿病在新加坡越来越普遍
- 多做运动，拥有健康的饮食和生活方式都能帮助预防糖尿病
- 定期进行健康检查，以检查您患糖尿病的风险

中区社康部

预防糖尿病



什么是糖尿病？

- 我们吃的食物到体内后将被改成糖（葡萄糖）
- 身体只能在一种名为胰岛素的激素的帮助下把糖使用为能量
- 在糖尿病中，
 - 要么没有胰岛素
 - 要么身体对胰岛素没有反应
- 这会导致高血糖和体内脂肪使用不足

患上糖尿病的因素

无法改变的因素



家族历史

年龄

孕期糖尿病

种族

可以改变的因素



超重

不做运动

不健康的饮食习惯

吸烟

糖尿病短期症状

免疫系统衰弱

- 皮肤或真菌感染
- 伤口无法复原



身体功能不佳

- 虚弱和疲劳
- 手脚麻痹
- 视力模糊



饥饿和口渴

- 胃口增加但体重减轻
- 尿液频繁，导致经常口渴

糖尿病长期并发症

大血管疾病

- 损坏主血管
- 血管阻塞
- 可导致：
 - 高血压
 - 心脏病
 - 中风



小血管疾病

- 损坏小血管
- 可导致：
 - 眼睛疾病/失明
 - 肾病
 - 神经损伤
 - 伤口感染, 可导致截肢
 - 勃起功能障碍

