

# 防止糖尿病

## 认识您的健康状况

在您邻近的医院或者政府诊疗所作身体检查和  
糖尿病检验



## 如果您是...

- 年龄35岁或以上
- 超重, 肥胖或者痴肥 (身高体重指数超过  $23\text{kg}/\text{m}^2$ )
- 不好动, 运动不超过每星期三次
- 家里有糖尿病的病历
- 高胆固醇
- 高血压或者血压超过140/90
- 身体有糖尿病的症状, 比如伤口难愈, 时常感到口渴, 频频要小便, 下阴常常发痒或有真菌感染
- 糖份代谢受干扰
- 怀孕的妇女
- 在过去怀胎时有糖尿病的病历或者曾经生下体重较高的婴儿 (4公斤或以上)