

# 预防糖尿病

SIRI DIABETES

# 预防糖尿病

生活 健康  
预防糖尿病

## 糖尿病的症状

1. 经常口渴
2. 一直小便
3. 感觉疲倦和疲劳
4. 即使胃口好体重仍然减少
5. 伤口及疥癣愈合缓慢
6. 痕痒尤其是私处

## 糖尿病的并发症

1. 肾病
2. 心脏病发
3. 失明
4. 昏迷或失去意识
5. 高血压
6. 中风
7. 神经病
8. 坏疽（细胞坏死）及疥癣蔓延而被逼把脚锯掉。

## 糖尿病可以治疗吗？

糖尿病不能医治，但是可以控制：

- 控制饮食
- 每天运动
- 依时间表服用药物/胰岛素
- 维持18.5 > 23.0公斤/公尺2的身体质量指标（BMI）的标准体重

## 计算方程式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

健康的饮食

经常运动

标准的体重

预防糖尿病



Diterbitkan oleh:

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia  
[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my) • [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)  
BUT. 6, KKM (Cetak/CHS) 235/2008 BC 80,000

# 预防糖尿病

## 什么是糖尿病？

一种血液里的糖分长期高于正常水平的情况。糖尿病是当胰脏不能生产足够的胰岛素或身体不能有效地使用所产生的胰岛素。如果不去关注，糖尿病会造成严重的并发症。

## 糖尿病的主要种类

### 种类 I

- 一般发生在小孩或青少年
- 只能通过注射胰岛素来控制，控制饮食和运动

### 种类 II

- 时常发生在40岁以上的成年人和超重人士
- 一般只能通过控制饮食和运动或结合饮食，运动和药物。
- 家族有糖尿病史

### 种类 III

- 这种只是暂时性的情况
- 在怀孕时因为荷尔蒙变化而发生。

## 风险因素

### • 家族有糖尿病史

如果父母其中一人或者兄弟姐妹患上糖尿病，一个人遗传有关疾病的几率是高的。

### • 超重

糖尿病多数发生在超重/肥胖人士

### • 体能上不活跃的

不活跃或缺少运动的人士患上糖尿病的风险较高。

### • 不健康的饮食习惯

食用高脂肪和高糖分的食物，以及摄取不足的纤维会提高患上糖尿病的风险。

### • 年龄

年龄增长

