



您可以



定期使用血糖儀測量血糖。



遵照醫生或糖尿病護士的指示服藥或注射胰島素。



定期約見您的醫生或糖尿病護士接受檢查。



小心酒精（當飲酒時要特別注意），否則您的血糖可能會降得太低。



採用低脂肪、低糖份的健康飲食計劃。

經常運動，保持活力。



製訂一個“病發應變計劃” – 如果您的血糖上升或身體不適時，請立即約見醫生。

請勿吸煙 – 它會導致您的病情惡化。請致電戒煙專線：  
0800 778 778



## MORE INFORMATION

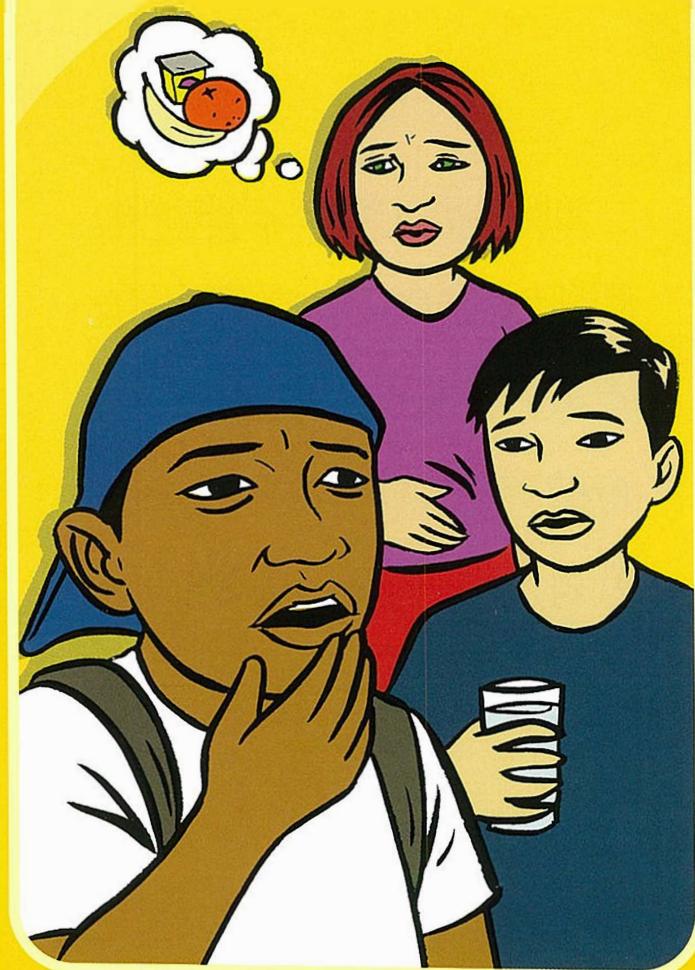
**Diabetes Foundation Aotearoa**

Ph: (09) 273 9650

[www.diabetesfoundationaotearoa.nz](http://www.diabetesfoundationaotearoa.nz)

**Diabetes NZ**  
[www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz)

# 如果我患上 二型糖尿病， 我可以做些什麼？



# 什麼是二型糖尿病？



二型糖尿病患者不能把他們所吃的的食物中的糖份或能量供應給細胞。糖份反而積聚於血液中，引起患者感到不適，更壞的是它會造成嚴重的健康問題。

# 有什麼病症呢？

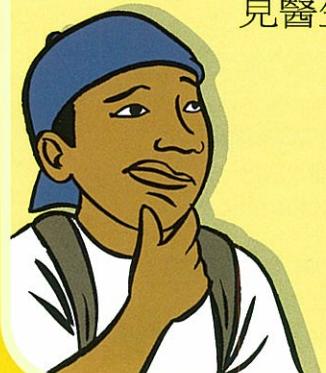


你或許不知道，但有時候你的身體會告訴你

你可能會：

- 比平時更容易疲倦
- 感到口渴並喝得很多
- 小便頻繁
- 頭痛
- 視力模糊
- 經常有饑餓感
- 經常受到感染，如：瘡
- 發麻

如果你有這些病症或徵候，你需要約見醫生。



# 糖尿病所導致的健康問題

糖尿病造成對血管的損傷 - 它能導致：

中風

失明

心臟病發作

腎衰竭

截肢



並且導致：

- 對胎兒造成損害
- 性問題

但好消息是，對血糖的控制可以防止這些問題發生！

