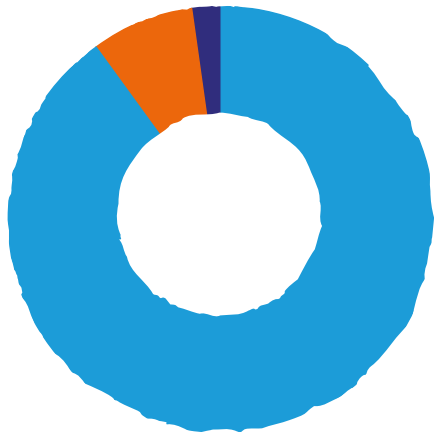


刚刚被确诊 患有糖尿病

NEWLY DIAGNOSED WITH DIABETES -
CHINESE (SIMPLIFIED)



DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



大约**90%**的糖尿病患者都属于**2型**。

大约**8%**的糖尿病患者属于**1型**。

大约**2%**的糖尿病患者则属于**更罕见的类型**。

当您得知自己患有糖尿病时，肯定会很受打击。而学会如何适应有糖尿病的生活也会是一种挑战。

您可能会经历各种情绪。这是完全正常的。但我们将在这里为您提供每一步的支持。

我们将为您提供详细的信息、支持和建议，来帮助提升您在抗击糖尿病过程中的信心。我们还可以让您接触与您有相同境遇的人。我们会帮助您和您的家人了解并应对这一切，让您能够继续享受生活。



了解基本信息

什么是糖尿病?

糖尿病是当您的身体无法分泌胰岛素、分泌的胰岛素不足或胰岛素作用失常时会患有的疾病。胰岛素可以帮助您的身体利用血液中的糖分（也称为葡萄糖）来为您提供能量。如果您的胰岛素不足，或胰岛素无法发挥正常作用，您的血糖水平将保持很高。而这可能会导致您病情非常严重。

糖尿病是一种严重的疾病。在英国，大约有超过490万人患有糖尿病。目前还有85万名尚未确诊的2型糖尿病患者。还有1360万人有较高的风险患上2型糖尿病。



您的糖尿病属于哪种类型?

您的医生或护士会告诉您，您的糖尿病属于哪种类型。糖尿病主要有两种类型，即1型和2型，还有妊娠期糖尿病（怀孕期间可能患上的糖尿病）。另外，还有一些其他较罕见的类型。

1型

1型最常见于儿童和青少年，但也可能在成年后被诊断出来。它起病突然，并且病情会迅速恶化。1型糖尿病的患者无法自然地分泌胰岛素。具体病因还不得而知，但与体重没有关系，而且目前尚无预防办法。

2型

大多数糖尿病患者患的是2型。这种类型通常在生命后期发病，但偶尔也有儿童确诊。2型糖尿病比1型糖尿病发展得慢。2型糖尿病的发病原因包括您的家族史、年龄或种族背景，这些都会增加患上糖尿病的风险。如果您过度超重，也会更有可能患上2型糖尿病。不过，有充分的证据证明，有些人可以通过减肥来使2型糖尿病得到缓解。

其他类型

大约2%的糖尿病患者属于更罕见的类型。其中包括不同类型的单基因糖尿病，即由单个基因改变引起的糖尿病、囊性纤维化相关性糖尿病和由罕见综合征引起的糖尿病。

照顾好您自己

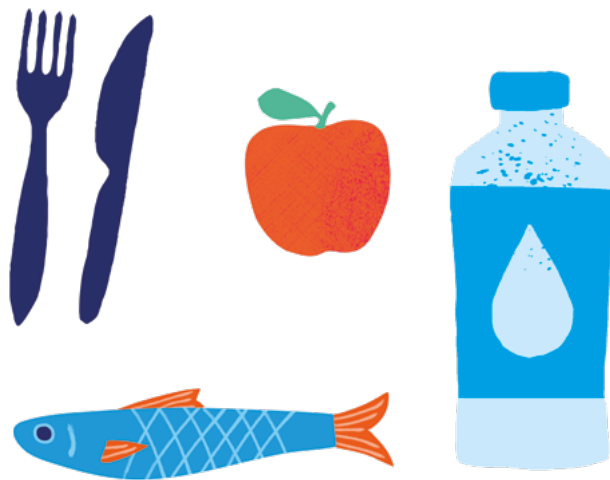
被诊断出患有糖尿病可能意味着要服用药物，需要改变饮食习惯和加强体育锻炼。

这一切都会让人感到畏惧。但许多人表示，他们已经习惯了这些变化，并在生活中找到了平衡点。遵循健康的生活方式将有助于提高您的生活质量，并帮助您缓解症状。这意味着您要健康饮食，坚持运动，以及如果您吸烟的话，还需要戒烟。

吃得好

患上糖尿病就意味着健康的饮食非常重要，但您仍然可以享用很多种食物。您可以通过咨询营养师来获得专家建议，选择适合您的健康食物。请您的医生或护士帮您介绍一位营养师。

您可以通过diabetes.org.uk/eat-well查看相关建议、简单的食谱创意和更多详情。



坚持运动

对于任何人来说保持运动都是一件有益的事，对于糖尿病患者来说尤其如此。积极运动可以帮助您的身体更好地利用胰岛素，降低出现中风或心脏病发作等糖尿病并发症的风险。大多数成年人会争取每周至少进行五次一般强度的锻炼，每次至少30分钟。咨询医生或护士，了解适合您的运动方式。

如果您正在寻找运动的方法，我们有很多免费资源，包括适合各种运动能力的锻炼视频、建议和意见。

访问diabetes.org.uk/new-move-more了解更多信息。

或者拨打我们的帮助热线**0345 123 2399**联系我们受过培训的顾问。



戒烟

吸烟对任何人的健康都是有害的。但是如果您在患糖尿病后仍然吸烟，还会增加您出现糖尿病并发症的风险，包括心脏病发作、中风和糖尿病足。吸烟也会导致其他严重的健康问题。

戒烟可能很难，但您不必独自面对。事实上，无论您选择何种方式戒烟，当您得到支援的时候，您戒烟成功的可能性会更大。

从何处获得支援

- 拨打NHS戒烟帮助热线0300 123 104。
- 和您的家庭医生或护士谈谈戒烟的事。
- 访问www.nhs.uk/better-health/quit-smoking了解更多关于帮助您戒烟的治疗方法的建议，包括尼古丁替代疗法和处方药。
- 下载免费的NHS戒烟应用程序。

应对糖尿病

您的医生或护士会告诉您如何应对糖尿病。您可能需要服药或注射胰岛素，或同时采取这两种方式，具体取决于您的糖尿病类型。您可能使用胰岛素注射笔或注射泵。健康饮食，同时进行更多的运动，这非常重要。

每个个体各不相同，有时可能需要一段时间才能发现适合自己的方式。您可能需要随着时间的推移更改治疗方案。您的医生或护士会继续和您一起找到适合您的治疗方案。

确保您了解自己需要做什么，并且您愿意这样做。您可能希望通过另一次预约来重新确认一遍相关事项，并确保您已经拥有自己所需的所有信息。



我们竭诚为您提供帮助

信息和支持

我们可以为您提供信息和支持，来帮助您更好地应对糖尿病。我们可以通过许多不同的方式帮助您。

访问我们的网站

我们的网站上有各种关于糖尿病患者生活的信息和小贴士，从护理和治疗到饮食和提高生活质量以及了解自身病情。您还可以查询您可在当地获得哪些支持。

访问 diabetes.org.uk。



拨打热线电话

我们受过专门培训的顾问可以为您提供有关糖尿病患者生活的许多方面的信息和实用建议，包括饮食、锻炼、工作、驾驶和旅行。

如果您需要向了解糖尿病的人士咨询，我们愿随时为您解答疑问、提供支持，即使只是简单地聊聊天也可以。

请在周一至周五，上午9点至下午6点，
拨打我们的热线电话**0345 123 2399**，
或发送电子邮件至**helpline@diabetes.org.uk**。



糖尿病指南

您可以从我们的在线商店订购或免费下载我们的实用指南，网址为 shop.diabetes.org.uk。



来自糖尿病病友的支持

您可以加入英国糖尿病协会的支持论坛，获取其他数千位糖尿病病友的建议和支持。我们的网络社区将各种类型的糖尿病病友聚集在一起，分享经历、咨询问题以及获取关于各种话题的信息和建议。

访问forum.diabetes.org.uk。



注册免费在线学习

我们推出的Learning Zone是一种免费了解1型或2型糖尿病的方式，您可以在网上随时访问。获取适合您自身情况的信息和建议，以及相关视频、测验和互动工具。

网址是diabetes.org.uk/learningzone。



加入英国 糖尿病协会

注册会员后您会获得更多福利，包括关于糖尿病治疗方法、护理和研究最新进展的杂志和更新信息。

您可以通过登录diabetes.org.uk/join或拨打
0345 123 2399成为会员。

在Facebook、Twitter、YouTube、Instagram和
TikTok上搜索**Diabetes UK**（英国糖尿病协会）



英国糖尿病协会（运营名称：Diabetes UK）是一家在英格兰、威尔士（215199号）和苏格兰（SC039136号）注册的慈善机构。一家在英格兰和威尔士注册的担保有限公司，注册编号：00339181；注册地址：Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane London E1 1FH © Diabetes UK 2022。

2022年5月发布。产品代码：10125EINT