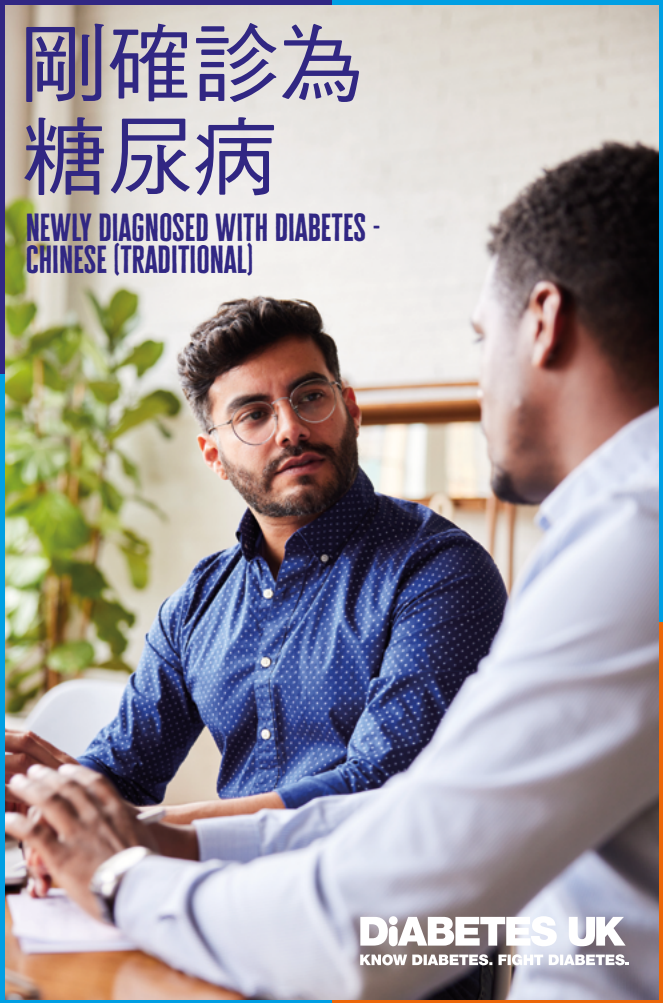
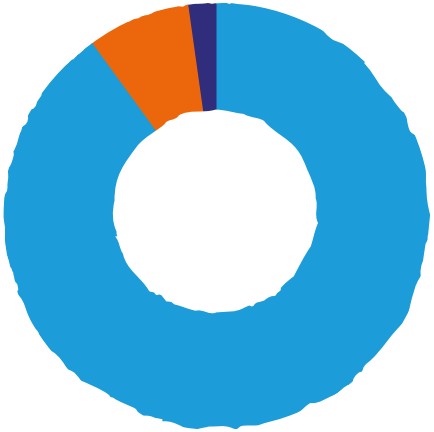
剛確診為糖尿病

NEWLY DIAGNOSED WITH DIABETES - CHINESE (TRADITIONAL)



DiABETES UK

KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



約 90% 的糖尿病患者所患的是第二型糖尿病。

約 8% 的糖尿病患者所患的是第一型糖尿病。

約 2% 的糖尿病患者所患的是更罕見類型的糖尿病。

得知自己患有糖尿病可能會深感震驚。學著如何與之共存則是一個挑戰。

您可能會經歷各種不同的情緒波動。那是完全正常的 。但是我們會在這裡支持您的每一步 。

我們會向您提供詳細的資訊、協助和建議，幫助您更有信心地控制疾病。我們也會幫助您聯繫與您處境相同的人士。我們會幫助您和您的家人理解現時的情況並採取對策，這樣您便可以繼續享受生活。

瞭解事實

什麼是糖尿病？

糖尿病是指身體不能產生胰島素或產生的胰島素不足，或胰島素不能正常作用的疾病。胰島素幫助身體利用血液中的葡萄糖（糖）來提供能量。若您體內沒有合適數量的胰島素或胰島素無法正常作用，則您的血糖就會保持在較高的水準。這可能會使您病得很重。

糖尿病是一種很嚴重的疾病。英國約有 490 萬名糖尿病患者。尚有 85 萬名第二型糖尿病病患還未被診斷出來。還有 1360 萬人患上第二型糖尿病的風險日益增加。

您所罹患的是哪種類型？

您的醫生或護士會告知您所患的糖尿病類型。有兩種主要類型，稱為第一型和第二型。還有妊娠糖尿病（在懷孕期間可能發生的糖尿病）。此外，還有一些其他比較罕見的糖尿病類型。

第一型

第一型最常在兒童和年輕人中被診斷出來，但也可能在成年後被診斷出來。它會突然開始並迅速惡化。第一型糖尿病患者無法靠自己產生胰島素。原因無人知曉，但與超重無關，目前也無法預防。

第二型

大多數患者患有的都是第二型糖尿病。該類型通常多見於年長者中，有時孩童也會被診斷出該類型。第二型糖尿病發展會比第一型糖尿病來得更慢。第二型糖尿病的患病原因可能是家族病史、年齡或種族背景增加了患病風險。患上第二型糖尿病的可能性也會因超重而增加。不過，根據有力的證據表明，有些人可以透過減重來緩解第二型糖尿病。

其他類型

約 2% 的糖尿病患者所患的是其他類型的糖尿病。包括因單一基因異常而導致的各種單源性糖尿病、囊性纖維化相關糖尿病和罕見綜合徵引起的糖尿病。

照顧好自己

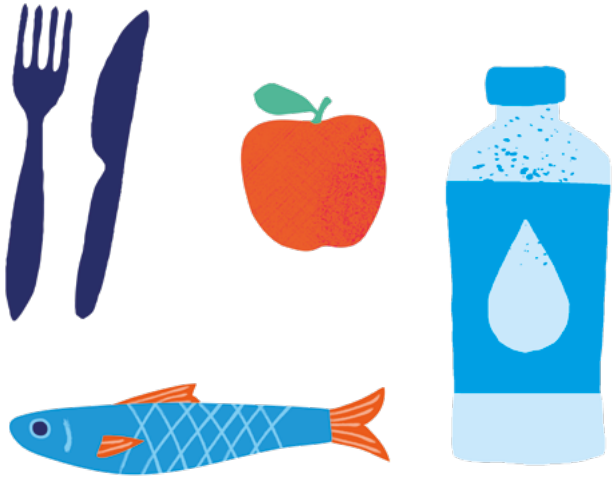
被診斷出患有糖尿病可能代表著需要開始服用藥物、需要改變飲食和做更多的體育鍛煉。

這一切都可能令人生畏。但是有許多人表示，他們已經習慣了這些變化，並在生活中找到了平衡。遵循健康的生活方式將有助於改善您的生活品質並讓您感覺更好。這意味著吃得好、保持活力，如果您有吸煙，需要戒菸。

健康飲食

罹患糖尿病意味著健康飲食的重要性達到了前所未有的程度，但您仍然可以享用各種食物。您可以諮詢營養師，就適合您的食物獲得專家建議。請您的醫生或護士為您轉介。

diabetes.org.uk/eat-well



保持鍛煉

每個人都要保持體育鍛煉，尤其是糖尿病患者，這樣做大有益處。積極保持身體的活動量可以幫助您的身體更妥善運用胰島素，並降低您罹患中風或心臟病等糖尿病併發症的風險。大多數成年人每週都應該至少做五次適度鍛煉，每次至少 30 分鐘。諮詢您的醫生或專科護士哪些是適合您的鍛煉方式。

diabetes.org.uk/new-move-more

0345 123 2399

戒菸

吸菸對每個人都有害。但糖尿病患者吸菸的話，還會增加罹患糖尿病併發症的風險，如心臟病、中風和腿部問題。吸菸還會導致其他嚴重的健康問題。

戒菸可能很難，但您不必獨自一人完成。事實上，無論您選擇何種方式來戒菸，只要有支持，您就更有可能成功戒菸。

哪裡可以獲得幫助

- NHS
  0300 123 104
-
- **www.nhs.uk/better-health/quit-smoking**
- NHS

控制您的糖尿病

您的醫生和護士會和您談論如何控制您的糖尿病。根據您的糖尿病類型，您可能會需要服藥或注射胰島素，或二者皆有。您可能會使用胰島素筆或胰島素泵。健康的飲食和積極的體育鍛煉也非常重要。

每個人都不一樣，有時需要一段時間才能見效。您可能需要隨著時間改變療法。您的醫生和護士會繼續幫您找出適合您的療法。

請確保您瞭解自己需要做什麼以及用快樂的心態去做。您可能想要再預約一次，仔細檢查一遍，確保擁有所有需要的資訊。

我們在這裡提供協助

資訊和協助

我們會提供您需要的資訊和協助，幫助您控制好糖尿病。我們提供幫助的方式多種多樣。

請參觀我們的網站

我們的網站提供關於與糖尿病共存的資訊和實用建議，包括從治療與護理到健康飲食、健康生活以及瞭解您的病症。您也可以瞭解您當地提供的支援。

請造訪 **diabetes.org.uk** 。

撥打我們的熱線

我們受過專門訓練的諮詢師可以為您提供有關糖尿病生活諸多方面的資訊和實用建議，包括飲食、活動、工作、駕駛和旅行。

我們可以回答您的問題，提供支援或僅僅是在您需要和瞭解糖尿病的人士交談時與您聊天。

撥打我們的熱線 **0345 123 2399**，星期一至星期五，上午 9 時至下午 6 時，或發送電子郵件至 **helpline@diabetes.org.uk** 。

糖尿病指引

您可以從我們網路商店免費訂購或下載我們的實用指南，網址是 **shop.diabetes.org.uk**。

糖尿病患者的支援

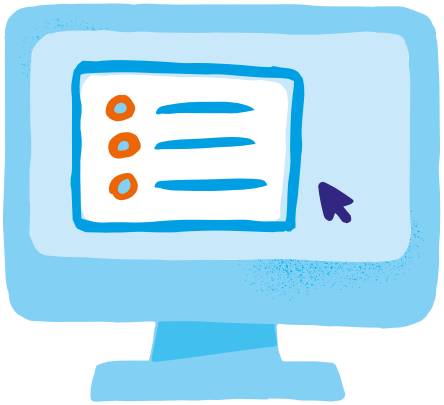
您可以加入英國糖尿病協會（Diabetes UK）支援論壇，獲得其他成千上萬糖尿病患者的建議和支援。我們的線上社區將各種類型的糖尿病患者聚集到一起，分享經歷、提出問題、獲取關於各種話題的資訊和建議。

造訪**forum.diabetes.org.uk**。

註冊免費線上學習

我們新的「學習空間」可讓您在方便時免費在線上瞭解第一型或第二型糖尿病。獲得為您量身定做的資訊和建議，以及影片、小測驗和互動工具。

您可在 **diabetes.org.uk/learningzone** 找到。



加入英國糖尿病協會 DIABETES UK

diabetes.org.uk/join
0345 123 2399

Facebook, Twitter, YouTube, Instagram
TikTok **英國糖尿病協會**

Diabetes UK 215199
SC039136 00339181 Wells
Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH © Diabetes UK 2022

2022 5 10125EINT