

询问您的家庭医生您是否可以做糖尿病检查。然后，您的医疗团队可以计划您的后续行动。

- 伤口无法愈合。
- 生殖器瘙痒和鹅口疮。
- 视力模糊。
- 感到疲劳。
- 没减肥但体重下降。
- 极度口渴。
- 尿频。

了解风险因素并弄清您的风险非常重要，但请记住留意以下征兆：

您是否有2型糖尿病的任何征兆？

立即了解您患2型糖尿病的风险。

您只需知道您的：

- 身高
- 体重
- 腰围。

然后浏览 diabetes.org.uk/knownyourrisk

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 (SC0039136号) 注册的慈善机构。

2022年10月出版。产品代码: 102034EINT



请访问 diabetes.org.uk/knownyourrisk 了解您的风险。

请访问

但是您可以采取一些措施来降低您的风险。首先是了解您的风险。这不会花很长时间，而且可能是您目前要做的最重要的事情。

英国1360万人有较高的风险患上2型糖尿病。任何人都可能得这种病。

您是否了解您患2型糖尿病的风险？

为什么？

2型糖尿病可引起多种并发症，会严重影响您的日常生活。它可能会导致您的视力出现问题，包括失明。它会增加您的心脏病发作或中风的风险。您甚至可能需要切除脚趾、脚或下肢。

接下来要做什么

了解您患2型糖尿病的风险。有众多因素会导致某些人患2型糖尿病的风险比其他入更高，但您无法改变所有这些因素。但是有些事情您也许是可以改变的，比如您的体重和腰围。

如果您注意到出现任何征兆，请尽快与您的家庭医生预约看诊时间。

如果您对糖尿病有任何疑问或担忧，请拨打英国糖尿病协会帮助热线**0345 123 2399** (周一至周五上午9点至下午6点) 或发送电子邮件至 helpline@diabetes.org.uk。

降低风险的首要步骤

发现您的风险是重要的第一步。接下来要做的重要事情是采取行动降低您的风险。

研究表明，对一些人来说，改变生活方式，包括饮食、多运动和减肥，将有助于使患2型糖尿病的风险降低约50%。

您可以自问以下问题：

- 我怎样才能吃得更健康？
- 我怎样才能每天多运动？
- 我的体重是否健康？如果不健康，我怎样才能减肥？
- 我需要什么样的支援才能做出改变？

欲了解更多重要建议，请访问 diabetes.org.uk/risk-tips。

2型糖尿病。

英国超过90万糖尿病患者，其中60%患的是

2型糖尿病

了解您的风险

TYPE 2 DIABETES - KNOW YOUR RISK - CHINESE (SIMPLIFIED)



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

您是否了解2型糖尿病的风险因素？

年龄	您的风险随着年龄的增长而增加。如果您是白人且超过40岁，或者如果您超过25岁且属于非洲加勒比裔、非洲黑人、华裔或南亚裔血统，那么您的患病风险更大。
家族病史	如果您的父母、兄弟、姐妹或孩子患有糖尿病，那么您患2型糖尿病的可能性是其他人的2到6倍。
种族	如果您属于非洲加勒比裔、非洲黑人或南亚裔血统，那么您患2型糖尿病的可能性是其他人的2到4倍。
高血压	如果您曾经有高血压，那么您的患病风险更大。
超重	如果您患有肥胖症或超重，或者您的腰围过大，那么您患2型糖尿病病的风险更大。

以下情况也会增加您的风险：

- 您曾经有过心脏病发作或者中风
- 您患有精神分裂症、双相情感障碍或抑郁症，或正在接受抗精神病药物治疗
- 您得过多囊卵巢、妊娠糖尿病或者婴儿体重超过10磅。



TYPE 2

了解您的风险

了解自己患2型糖尿病的风险是非常重要的，因为这样您才能有针对性的做些事情。

您可以在网上找到答案。您只需要回答几个问题，比如您的年龄、种族和家庭背景，并进行一些测量。您需要一个卷尺和一个体重秤。

如果您发现自己处在中度或高度的患病风险，别忘了与您的家庭医生预约看诊时间。他们将帮助您计划后续行动。

您只需三分钟即可在我们的网站上了解您的风险。记得告诉您的朋友和家人，这样他们也可以知道他们的风险。

diabetes.org.uk/knowyourrisk

获得支援

我们都需要援助之手，好消息是，有人将提供支援。

如果您处于中度或高度风险，请向您的医疗团队咨询您所在地区的支援和服务。

支援和服务可能包括：

- 减肥计划或减肥小组
- 注册营养师
- 运动专家或锻炼小组
- 2型糖尿病预防方案。

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.