

詢問您的全科醫生是否可以對您進行糖尿病檢測。然後您和您的醫療團隊可以計劃您的下一步行動。

- 頻尿
- 口渴
- 體重無故下降
- 疲倦
- 視力模糊
- 生殖器感染和鵝口瘡
- 潰瘍傷口不易好

您有任何罹患第二型糖尿病的症狀嗎？

了解風險因素並找出您的可能患病風險是很重要的，但是請記住務必留意以下症狀：

立即了解罹患第二型糖尿病的風險。

您只需要您的：

- 身高
- 體重
- 腰圍測量。

然後造訪 diabetes.org.uk/knowyourrisk。

在 Facebook、Twitter、YouTube、Instagram 和 TikTok 上搜尋英國糖尿病協會



英國糖尿病協會以 Diabetes UK 的名義營運。該協會是於英格蘭和威爾士（編號 215199）和蘇格蘭（編號 SC039136）註冊的慈善機構。

2022 年十月登記。產品代碼：102034EINT



為什麼？

第二型糖尿病可引起併發症，會嚴重影響您的日常生活。它可能會導致您的視力出現問題，包括失明。它會增加您罹患心臟病或中風的風險。您甚至可能會有截肢（腳趾、腳掌或下肢）的風險。

第二型糖尿病很嚴重

1 下一步該做什麼

找出您罹患第二型糖尿病的風險。有很多原因導致有些人比其他人更容易罹患第二型糖尿病的，很遺憾的是您無法改變這些。但是有些事情您也許可以改變，比如您的體重和腰圍。

如果您有留意到任何症狀，請盡快與您的全科醫生診所預約就診。

2

如果您對糖尿病有任何疑問或疑慮，請在週一至週五上午 9 點至下午 6 點撥打英國糖尿病服務熱線 **0345 123 2399** 或傳送電子郵件至 helpline@diabetes.org.uk。



找出您的風險，請造訪 diabetes.org.uk/knowyourrisk。

但是您可以採取一些措施來降低患病風險。首先要做的是找出您的患病風險。這不會花很長時間，而且可能是您今天要做的最重要的事情。

在英國有 1360 萬人罹患第二型糖尿病，其中 90% 是罹患第二型糖尿病。任何人都可能得到。

您知道自己有罹患第二型糖尿病嗎？

降低風險的第一個步驟

發現患病風險是很重要的第一步。接下來要做的重要一步就是採取行動、降低患病風險。

研究表明，對某些人來說，改變生活方式（包括飲食、多運動和減重）可以幫助降低罹患第二型糖尿病的風險約 50%。

以下是自我檢查的問題：

- 我可以做哪些健康的改變來改善飲食？
- 我怎樣才能每天多動一點？
- 我的體重是否健康？如果不是，我該如何減輕體重？
- 需要什麼協助才能做出任何改變？

有關更多重要提示，請造訪 diabetes.org.uk/risk-tips。

英國有超過 900 萬糖尿病患者，其中 90% 是罹患第二型糖尿病。

第二型糖尿病了解您的患病風險

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



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

您知道第二型糖尿病的危險因素嗎？

年齡	您的患病風險會隨著年齡的增長而增加。如果您是 40 歲以上的白人，或是 25 歲以上且來自非洲加勒比海地區、非洲黑人、華人或南亞背景，那麼您罹患第二型糖尿病的風險更大。
家族病史	如果您的父母、兄弟、姐妹或孩子患有糖尿病，您罹患第二型糖尿病的可能性會增加 2~6 倍。
種族因素	如果您來自非洲加勒比海地區、非洲黑人或南亞背景，您患有第二型糖尿病的可能性會增加 2~4 倍。
高血壓	如果您曾有過高血壓，您罹患的風險會更高。
過重	如果您患有肥胖症或超重，或者腰圍很大，那麼您罹患第二型糖尿病的風險就更大。

如果出現以下情況，您的患病風險也很大：

- 您曾經心臟病發作或中風
- 如果您有精神分裂症、躁鬱症或抑鬱症，或者您正在接受抗精神病藥物治療
- 如果您患有多囊卵巢、妊娠糖尿病或嬰兒體重超過 10 磅。

第二型

找出您的患病風險

了解自己是否罹患第二型糖尿病的風險是**非常重要**，因為這樣您就可以採取一些措施。

您可以在網路上查到。您只需要回答幾個關於您自己的問題：像是您的年齡、種族和家庭背景並進行一些測量。您將需要一個捲尺和一個磅秤。

如果您發現自己處於中等或高度風險，請不要忘記與您的全科醫生手術預約。他們將幫助您計劃您的下一步行動。

您只需三分鐘，即可在我們的網站上找到您的患病風險。記得告訴您的朋友和家人，這樣他們也能找出自己的患病風險。

diabetes.org.uk/knowyourrisk

獲得協助

我們都需要幫助，好消息是，在那裡就可以找到您所需要的協助。

如果您處於中等或高風險，請向您的醫療團隊了解您所在地區的協助和服務。

這些可能包括：

- 減重計劃或團體
- 合格的營養師
- 運動專家或團體
- 第二型糖尿病預防計劃。

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.