

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



了解您患

2型糖尿病的风险

UNDERSTANDING YOUR RISK OF TYPE 2 DIABETES - CHINESE (SIMPLIFIED)

目录

什么是糖尿病?	3
2型糖尿病的征兆有哪些?	5
糖尿病的并发症	5
有患2型糖尿病的风险意味着什么?	6
您可以通过血液检测了解自己面临哪些风险	6
什么会增加我的风险?	7
应向医生或护士咨询什么	8
降低您患2型糖尿病的风险	10
控制体重	11
健康饮食	12
多运动	17
获得支援	19
我的减肥计划	20
减肥对我有哪些好处?	20
您的未来目标	21
我的行动计划	23
我的跟踪记录	24

什么是糖尿病?

糖尿病是一种严重的疾病。

当患有糖尿病时, 您的身体要么完全不分泌胰岛素, 要么分泌的胰岛素不足, 要么分泌的胰岛素很好地发挥作用, 这被称为胰岛素抵抗。

胰岛素将糖(或称葡萄糖)从我们的血液中输送到我们的细胞中来用作能量。

当我们的身体分解含有碳水化合物的食物, 如面包、谷类、水果、蔬菜和一些乳制品时, 我们就会得到葡萄糖。葡萄糖进入血液循环, 胰岛素使我们能够利用葡萄糖提供能量。

如果没有胰岛素发挥作用, 最终会导致糖尿病患者血液中的葡萄糖水平升高。如果未得到妥善治疗, 它几乎会影响身体的每一个部位, 并导致严重的健康问题, 如失明、神经损伤、中风和心脏病发作。



糖尿病主要有两种类型

1型

1型糖尿病是一种自身免疫性疾病。身体攻击并破坏胰腺中的细胞，而胰腺是胃部附近可以分泌胰岛素的一个小器官。目前还无法预防1型糖尿病。

2型

2型糖尿病则是身体无法分泌足够的胰岛素，或者分泌的胰岛素不能正常发挥作用。有人有可能预防或延缓2型糖尿病。

这两种类型都是严重疾病，需要妥善治疗和管理。在英国的糖尿病患者中：

- 约**8%**患1型糖尿病
- 约**90%**患2型糖尿病
- 约**2%**患其他更罕见类型的糖尿病。

怀孕期间也可能会患上糖尿病，即妊娠期糖尿病，这会增加您将来患2型糖尿病的风险。



欲了解更多关于糖尿病和不同类型的信息，请访问 diabetes.org.uk/guide-to-diabetes。

2型糖尿病的症状有哪些？

如果您患有2型糖尿病的风险，那么知道这些征兆是很重要的。

这些症状通常会随着时间的推移逐渐出现，或者您可能根本没有注意到任何症状。需要留意的事情包括：

- 尿频，尤其是在晚上
- 极度口渴
- 比平时感觉更累
- 没减肥但体重下降
- 视力模糊
- 生殖器瘙痒或反复感染鹅口疮
- 割伤和擦伤愈合缓慢。

如果您出现以上任何征兆，请不要忽视它们。

尽快去看医生或护士，并要求做糖尿病检查。

如果您被确诊患有糖尿病，那么您和您的医生或护士可以一起制定一个计划来进行妥善治疗和管理。

您越早去看医生或护士，就能越早获得正确的护理和治疗，以防止您出现严重并发症。

糖尿病的并发症

糖尿病可导致严重的并发症，影响身体的许多部位。并发症包括：

- 痴呆风险增加
- 可预防的失明
- 肾脏疾病和肾衰竭
- 如果未经治疗，血糖水平会极高或极低，可导致昏迷甚至死亡
- 抑郁症
- 心脏病和中风
- 妊娠期并发症
- 性功能障碍
- 神经疼痛和神经损伤。

糖尿病的并发症可导致早亡。如果不及时治疗，还可能导致截肢。但是现在就采取行动，您可以降低患2型糖尿病和出现这些骇人并发症的风险。

有患2型糖尿病的风险意味着什么？

如果您或您的家人被告知您有患2型糖尿病的风险，这可能会让大家感到震惊。

人们存在患病风险的原因可能不同，而且有些人的风险比其他人更大。研究表明，对一些人来说，改变生活方式，包括健康饮食、多运动和减肥，将有助于使患糖尿病的风险降低约50%。

接下来的几页将解释为什么您可能会患上糖尿病以及这对您意味着什么。

您可以通过血液检测了解自己面临哪些风险

如果您最近看过家庭医生或护士，他们担心您有患2型糖尿病的风险，那么您可能要做血液检测。

血液检测有几种不同类型。这些都是为了检测血液中的葡萄糖水平，有时

也被称为血糖或血液葡萄糖检测。您可以通过检测结果了解自己是否患有2型糖尿病，也可以知道自己的血糖是否高于正常水平，但还没有高到可以诊断为2型糖尿病。

高于正常值的血糖水平

有些人的血糖水平可能高于正常值，但还没有高到可以被诊断为2型糖尿病。您的医生或护士会告诉您是否属于这种情况。

血糖水平高意味着您患上2型糖尿病的风险更大。知道这一点很重要。这意味着您现在就可以采取行动，并获得支援和建议，尽可能降低患病风险。

高于正常值的血糖水平有很多不同表述。

您的医生或护士可能会提到葡萄糖调节受损或非糖尿病性高血糖。您也可能会听到前驱糖尿病或临界糖尿病这两个词。

这些都是同一个意思。您目前没有患2型糖尿病，但未来患病的风险很高。



什么会增加我的风险？

有几个因素会导致某些人患2型糖尿病的风险比其他人更高。

但是有些事情您也许是可以改变的，而有些事情您没法改变。

您不能改变的

■ 年龄

如果您超过40岁并且有白人血统，则您的风险会增加。但如果您属于非洲加勒比裔、非洲黑人或南亚裔血统，则从25岁开始，您的风险就会增加。

■ 性别

男性患2型糖尿病的可能性略高于女性。

■ 种族

如果您属裔非洲裔加勒比人、非洲黑人或南亚裔血统，则您的风险比白人血统的更大。

■ 近亲患有糖尿病

如果父母、兄弟姐妹或孩子患有糖尿病，那么您患2型糖尿病的几率也会增加。

■ 病史

如果您曾经有高血压，这会增加您患2型糖尿病的风险。其他一些健康问题也会增加患病风险，包括多囊卵巢综合征以及某些精神疾病，如精神分裂症、双相情感障碍和抑郁症。

您能改变的

■ 体重

患有肥胖症或超重也会让您的身体更难控制血糖水平。

■ 腰围

腰围偏大意味着您更有可能出现胰岛素抵抗。这会让您的身体更难控制血糖水平。

所有这些都会增加您患2型糖尿病的风险。

应向医生或护士咨询什么

当您知道您有患2型糖尿病的风险后，您可能会有很多问题。

您的医疗团队可以帮助您做出所需的改变，以降低您患2型糖尿病的风险。

请务必与他们预约时间咨询——下面是一些您可能想问的问题。

更多帮助

- 我所在的地区是否有糖尿病预防计划或体重管理小组？
- 本地是否有服务可以帮助我多运动？
- 本地是否有服务可以帮助我吃得 healthier？

血液检测

- 我是否需要验血来自己存在的糖尿病风险？
- 我什么时候能拿到检测结果？
- 我的检测结果是什么意思？

接下来怎么办？

- 我现在需要做什么？
- 我需要什么时候复诊？
- 我以后是否还需要做血液检测？

使用我们的在线“了解您的风险”工具 diabetes.org.uk/my-risk 了解您患2型糖尿病的风险水平，并获取有关您下一步行动的信息。



降低您患2型糖尿病的风险

如果您已经发现自己有风险——了解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风险。

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？
- 我的身体质量指数 (BMI) 是多少？
- 如果我想尝试减肥，我可以获得什么支援？

在接下来的几页中，我们汇总了以下方面的重要建议：

- 控制体重
- 健康饮食
- 多运动。

即使今天做一个小小的改变也会对您未来的健康产生很大的影响。

更多重要建议：

diabetes.org.uk/lower-my-risk。

控制体重

寻求帮助您进行体重管理的支援，降低您患2型糖尿病的风险。

我们知道并非每个有2型糖尿病风险的人都需要减肥。但是，选择更加健康的生活方式和多运动对每个有2型糖尿病风险的人都是有益的。

如果您患有肥胖症或超重，并且是2型糖尿病的高危人群，那么只要减掉5%的体重就可以显著降低您的风险。减肥的方法有很多，关键是要找到最适合自己的方法。

选择更健康的食物和多做运动都是开始做出这些改变的积极方法。如果您需要体重管理方面的帮助，营养师可以帮助您。您的家庭医生诊所也可以帮助您在当地找到体重管理服务。

我怎么知道自己是否需要减肥？

弄清您的腰围和BMI是第一步。

腰围

健康腰围应小于：

- 80厘米/31.5英寸（女性）
- 94厘米/37英寸（男性）
- 90厘米/35英寸（南亚男性）。

您的腰围不是裤腰尺寸。了解如何正确测量您的腰围：diabetes.org.uk/waist-measurement。

身体质量指数 (BMI)

BMI是一种衡量标准，用您的身高和体重来计算您的体重是否在健康范围内。

如果您的BMI超过25，则您患2型糖尿病的风险更大。

要计算您的BMI值，请访问：

nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator。





健康饮食

以下是我们为您提供的健康食品选择的重要建议，以降低您患2型糖尿病的风险。

1. 选择不添加糖的饮料

我们知道喝全糖软饮料和2型糖尿病之间存在联系。少喝这种饮料可以帮助您降低风险，也可以控制您的体重。试着改喝低热量的软饮料、白开水、纯牛奶或不加糖的茶或咖啡。尽量不要用果汁或冰沙代替含糖饮料。

2. 选择高纤维碳水化合物

食用精制碳水，包括白面包、白米饭和含糖早餐麦片，与2型糖尿病的风险增加有关。但是全麦食品，如糙米、全麦面食、全麦面粉、全麦面包和燕麦，都与降低风险有关，所以尽量选择这些食品来代替。全麦食品还与降低其他严重疾病的风险有关，如肥胖症、心脏病和某些类型的癌症。

3. 少吃红肉和加工肉制品

食用过多的红肉和加工肉制品，如培根、火腿、香肠、猪肉、牛肉和羊肉，都与2型糖尿病的风险增加有关。它们还与心脏病和某些类型的癌症有关。尽量从更健康的食物中获取蛋白质，如黄豆、扁豆、鸡蛋、鱼、鸡肉或火鸡。您应该尽量每周至少吃一份多脂鱼。

4. 多吃水果和蔬菜

在饮食中加入更多的水果和蔬菜可以降低患2型糖尿病的风险。一些食物与降低2型糖尿病风险特别相关，包括：

- 苹果
- 葡萄
- 浆果
- 绿叶蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝、豆瓣菜、芝麻菜。

不要担心吃水果。好消息是，完整水果中的天然糖分并不是我们需要减少摄入的添加（或游离）糖。但是像果汁和冰沙这样的饮料中确实含有游离糖，所以要吃整个水果和蔬菜来代替。

5. 选择不加糖的酸奶和奶酪

酸奶和奶酪是发酵乳制品，它们与降低2型糖尿病风险有关。这些乳制品中脂肪的含量不如糖的含量那样重要。选择不加糖的食品，如纯天然酸奶或希腊酸奶和纯牛奶。

6. 饮酒要适量

饮酒过量与2型糖尿病的风险增加有关。酒的热量也很高，所以如果您想减肥的话，大量饮酒会使增加减肥的难度。每周饮酒量不应超过14个单位，并且要平均到3到4天饮用。尽量每周有几天完全不饮酒。

7. 选择更健康的零食

如果您想吃零食，可以选择不加糖的酸奶、无盐坚果或者水果和蔬菜，而不是薯片、饼干、糖果和巧克力。但是要注意份量，因为这会帮助您保持体重。



8. 在饮食中加入更健康的脂肪

饮食中加入适量的健康脂肪十分重要, 因为这样能给我们提供能量。但是一些饱和脂肪会增加您血液中的胆固醇水平, 进而增加您患心脏病的风险。饱和脂肪主要存在于肉类、黄油和猪油等动物产品以及饼干、蛋糕、糖果和糕点等加工食品中。

更健康的脂肪存在于以下食物中:

- 无盐坚果
- 植物籽
- 牛油果
- 橄榄油、菜籽油、葵花油。

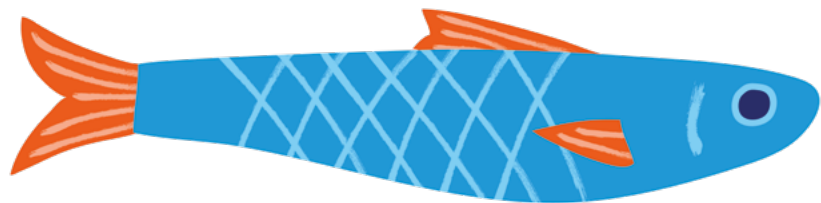
我们还知道, 在三文鱼和鲑鱼等多脂鱼中的健康脂肪可降低患2型糖尿病的风险, 特别是如果您有南亚裔血统。

9. 减少盐的摄入

摄取大量的盐会增加患高血压的风险, 而高血压与2型糖尿病的风险增加有关。尽量限制自己每日摄入的盐量, 每天最多摄入一茶匙(6克)的盐, 并查看预包装食品上的标签, 确认其是否含有大量的盐。

10. 从食物而不是保健品中摄取维生素和矿物质

我们没有证据表明某些维生素和矿物质可以降低您患2型糖尿病的风险。因此, 除非您的医疗团队告诉您要服用, 比如孕期服用叶酸, 否则您无需服用营养补充剂。最好通过混合吃不同的食物来摄取您所需的所有维生素和矿物质。



接下来要做什么?

- 1 设定明确的目标**
使用行动计划(第20页), 记饮食和活动日记, 以进行跟踪。
- 2 提前计划**
提前计划一周的膳食是很有帮助的, 特别是当我们平时生活非常忙碌时。这可以帮助您吃得更健康, 并在预算范围内。
- 3 开始做出健康的改变**
使用本指南中的建议做出一些小的改变, 但贵在坚持。
- 4 发挥创造力**
尝试简单、健康的新食谱和新食物。您可以在 diabetes.org.uk/recipes 网站上找到许多创意。



多运动

我们都应该以少坐多动为目标。

每天多运动将有助于您维持健康的体重和降低血糖水平。

这样还可以：

- 有助睡眠
- 控制压力水平
- 改善心情。

记住，只要比以前多运动一点点就是一个很好的开始。然后继续增加运动强度或增加您现在的运动量。

做多少运动合适？

您应该力争每周进行150分钟中等强度的运动或75分钟高强度的运动。中等强度是指您呼吸加快，但仍然可以说话，而高强度是指您呼吸急促，并且说话困难。

您可以将其分解成每天30分钟的中等强度运动，或者每天15分钟的高强度运动，一周至少五天。

您还应该每周两天或更多天做一些增强肌肉力量的活动。



多运动方式

中等强度活动:

- 快走。
- 骑自行车。
- 游泳。
- 坐在椅子上锻炼。

高强度活动:

- 跑步。
- 参加足球、曲棍球或橄榄球等运动。
- 健身课, 比如说循环训练。
- 骑自行车上坡。

增强肌肉力量的活动:

- 提沉重的购物袋。
- 瑜伽。
- 举重。
- 推轮椅。

想要用简单的方法来多运动, 可以先从多走路开始:

- 提前一站下车
- 不乘自动扶梯或电梯而走楼梯
- 步行去与人见面或与朋友叙叙旧
- 遛狗时多走五分钟
- 步行到商店去买几样东西
- 用计步器记录您的步数, 目标是每天一万步。



获得支援

我们都需要援助之手, 好消息是, 有人将提供支援。

请向您的医疗团队咨询您所在地区提供的支援和服务。

支援和服务可能包括:

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

我的减肥计划

用这个计划来设定减肥目标并跟踪您的进度。

通过制定一个计划并记录下您的进展，您将能够看到您正在做出的积极改变。这可以帮助您保持动力，减轻体重和实现您的目标。

减肥对我有哪些好处？

写下三个减肥的个人理由。尽量既考虑短期的好处，比如“我想降低我的血糖水平”，也考虑长期的好处，比如“我想为我的家人树立一个榜样，让他们也可以更健康地生活”。

1 _____

2 _____

3 _____

您的未来目标

未来似乎还很遥远。但是考虑一个长期目标可以帮助您计划如何实现它。想一想您想要达到什么目标，以及几个月后您想要什么样的感觉。根据您的三个理由，写下您的未来目标。让您的目标具体化、可衡量、可实现、现实可行且有时限（简称SMART）。

请看以下示例：

- 我想在接下来的三个月里减掉5公斤体重，以帮助我降低患2型糖尿病的风险。



我的目标：

如何实现您的未来目标

现在您已经制定了您的长期目标，将其分解成更容易管理的部分，并纳入您需要采取的行动，会更有助于实现目标。尽可能使这些活动具有可实现性和具体化。

请看以下示例：

- 周一，我会写下本周健康晚餐的计划。
- 我会从每周吃一次外卖减少到每月一次。
- 我会用计步器来记录我的步数，每天走一万步。我会通过每天午餐时间散步30分钟来增加我的步数。

事先知道当事情没有按计划进行时自己该做什么也会很有帮助。您可以尝试使用“如果……那么……”这种方式帮助您提前思考。

例如：

- 如果我还没有吃五份水果和蔬菜，那么我会在晚餐里增加一份蔬菜。
- 如果我下班回家晚了，没有时间做晚饭，那么我会从超市买一袋沙拉和一块普通的熟肉或豆腐，吃一顿简单的健康晚餐。
- 如果我吃了我不打算吃的不健康的零食，那么我不会为此自责，而是选择更健康的零食明天吃。



我的行动计划

1

2

3

4

5

我的跟踪记录

您可以在下面记录您每天吃的东西和您的运动量。想想如果您实现了本周的目标,您会有什么感觉,这将帮助您保持动力。当您这样度过一周后,感到沮丧或受挫是可以理解的,因为减肥不是一件容易的事情。争取坚持像这样记录大约12周,因为改变习惯可能需要一些时间。

周数 _____ 日期 / /

我本周的目标是:

1 _____

2 _____

如果我达到了目标,我会给自己一个非食物的奖励:

本周哪些方面进展顺利?

哪些具有挑战性? 下周我可以做些什么改进?

我的体重 _____ 腰围 _____

	早餐	午餐	晚餐	零食	活动
周一					
周二					
周三					
周四					
周五					
周六					
周日					

宗旨

我们是英国糖尿病协会，
我们的使命是解决糖尿病
问题，日复一日，直到它不
再对人体造成伤害。

为此我们呼吁改善医疗，在需要的时候给予支援，
并为新疗法和治愈方法的开创性研究提供资金。

糖尿病不会停止，我们也不会。

这份指南是免费的

作为一家慈善机构，我们依靠像您这样的人的慷慨捐赠，
我们才能提供这些重要信息，帮助降低您患2型糖尿病风险。

如需了解有关如何向我们伸出援手的更多信息，请访问
diabetes.org.uk/get-involved。

如果您希望通过捐款支持我们的工作，请访问diabetes.org.uk/donate或通过短信发出捐款。

发送短信DUK至70123，向英国糖尿病协会捐赠5英镑，帮助
我们为糖尿病患者提供更多支持。

您需要支付5英镑，以及按标准移动资费收取的一条短信费。
英国糖尿病协会将全额获得捐款。注册慈善机构编号：英格兰
和威尔士215199，苏格兰SCO39136。如果您想咨询移动支付
相关事宜，请致电0203 282 7863。

发送短信DUK至70123，即表示您同意我们通过电话和短信与
您联系，让您进一步了解我们的工作以及您支持我们工作的方
式（包括经济支持）。若想在捐赠5英镑后不接受后续电话联系
和短信，请发送短信DUK NO至70123。

在发送短信前，请务必获得账单支付人的许可。

联系我们

拨打**0345 123 2399**

电子邮箱: helpline@diabetes.org.uk

访问diabetes.org.uk

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



如果您想了解这本小册子中的信息或提出任何改进建议，请将您的意见发送至: helpline@diabetes.org.uk或写信给我们，邮寄地址: Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH



扫描此二维码，填写一份简短的问卷，以便我们了解您对本小册子的看法以及它对您的帮助。

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9月出版。产品代码: 102033EINT