

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



了解您的患病風險

第二型糖尿病

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

內容

什麼是糖尿病？	3
第二型糖尿病的徵兆是什麼？	5
糖尿病的併發症	5
第二型糖尿病	
的患病風險是什麼？	6
血液檢查能告訴您	
關於您的風險	6
什麼會增加我的風險	7
應向醫生或護士詢問的內容	8
降低您的第二型糖尿病風險	10
管理您的體重	11
吃得健康	12
多走動	17
獲得協助	19
我的減重計畫書	20
我如何能從減重中獲益？	20
您的未來目標	21
我的行動計畫	23
我的追蹤器	24

什麼是糖尿病？

糖尿病是一種嚴重的健康狀況。

當您患有糖尿病時，您的身體可能根本不產生任何胰島素，或產生的胰島素不足，亦或產生的胰島素不能很好地發揮作用，這被稱之為胰島素抵抗。

胰島素將糖（也稱為葡萄糖）從我們的血液轉移到我們的細胞中，作為能量的使用。

當我們的身體分解含有碳水化合物的食物（如麵包、穀物、水果和蔬菜以及一些乳製品）時，我們會獲得葡萄糖。這種葡萄糖進入血液，胰島素使我們能夠將其用作為能量使用。

如果胰島素無法發揮作用，糖尿病患者的血液中就會出現高水平的葡萄糖。如果治療不當，它幾乎會影響身體的每個部位，並導致嚴重的健康問題，如視力喪失、神經損傷、中風和心臟病發作。



有兩種主要的糖尿病類型

第一型

第一型糖尿病是一種自身免疫性的疾病。身體會攻擊並破壞胰腺中製造胰島素的細胞，胰腺是胃附近的一個小器官。目前無法預防第一型糖尿病。

第二型

對於第二型糖尿病，身體不能產生足夠的胰島素，或者它產生的胰島素不能正常運作。有些人有可能可以預防或延緩第二型糖尿病。

它們都很嚴重，需要妥善治療和管理。在英國的糖尿病患者中：

- 大約 **8%** 的人患有第一型糖尿病
- 大約 **90%** 的人患有第二型糖尿病
- 約 **2%** 的糖尿病患者所患的是更罕見類型的糖尿病。

您也可能在懷孕期間罹患糖尿病，稱之為妊娠糖尿病，這可能會增加您將來罹患第二型糖尿病的風險。



欲了解更多關於糖尿病和不同類型糖尿病的更多資訊，請造訪 diabetes.org.uk/guide-to-diabetes。

第二型糖尿病的症狀是什麼？

如果您有罹患第二型糖尿病的風險，重要的是要留意這些症狀。

這些症狀通常會隨著時間逐漸出現，或者您有可能根本不會注意到任何症狀。需要注意的事項包括

- 更頻繁地去廁所，尤其是在晚上
- 感覺非常口渴
- 比平時更容易感覺到疲累
- 體重無故下降
- 視力模糊
- 殖器搔癢或反覆感染，如鵝口瘡
- 割傷和擦傷的傷口比需要更長的時間才能癒合。

如果您有任何這些症狀，請不要忽視它們。

請盡快去看醫生或護士，並要求接受糖尿病檢測。

如果您確實患有糖尿病，可以和您的醫生或護士一起制定治療和管理計劃。

您越早就醫，就能越早獲得正確的護理和治療，以防止出現嚴重的併發症。

這些就是所謂的糖尿病併發症

糖尿病會導致嚴重的併發症，對身體的許多不同部位產生影響。併發症包括：

- 罹患癡呆症的風險增加
- 可預防的視力喪失
- 腎臟疾病和腎衰竭
- 未經治療且嚴重高血糖或低血糖，可能會導致昏迷甚至死亡
- 憂鬱症
- 心臟病和中風
- 妊娠併發症
- 性功能障礙
- 神經痛和神經損傷。

糖尿病併發症可導致過早死亡。如果不加以治療，它們還可能會導致截肢。但是現在就採取行動，您可以降低罹患第二型糖尿病和這些破壞性併發症的風險。

患有第二型糖尿病的風險意味著什麼？

如果您或您的家人被告知您患有第二型糖尿病的風險，您可能會感到震驚。

人們面臨患病風險的原因可能不同，有些人的患病風險比其他人來得更大。但是研究顯示，對某些人來說，改變生活方式，包括健康飲食、多運動和減重，可以幫助減少約 50% 的患病風險。

接下來的幾頁將解釋您可能面臨風險的原因以及其與您的關係。

血液檢查可以讓您知道您的患病風險為何

如果您最近看過全科醫生或護士，他們擔心您患有第二型糖尿病的風險，這代表著您可能已經做過了血液檢查。

有幾種不同類型的血液檢查。這些都可以檢查您血液中的葡萄糖水平，

有時也稱為血糖或血糖測試。結果可以告訴您是否患有第二型糖尿病，還可以告訴您血糖是否高於正常水平，但還沒有高到可以確診為第二型糖尿病。

高於正常血糖水平

有些人的血糖水平可能高於正常水平，但不足以診斷為第二型糖尿病。您的醫生或護士會告訴您是否屬於這種情況。

高血糖代表著您更容易罹患第二型糖尿病的風險更大。了解這一點很重要這代表著您現在可以採取行動並獲得協助和提示，以盡可能降低患病風險。

有很多方法可以描述高於正常的血糖水平。

您的醫生或護士可能會談論葡萄糖調節受損或非糖尿病性高血糖症。您可能還會聽到前期糖尿病或臨界糖尿病這兩個詞。

這些都是同一個意思。您沒有患有第二型糖尿病，但未來有患上它的風險。



什麼會增加了我的患病風險？

有幾個原因會導致有些人比其他人更容易罹患第二型糖尿病的風險。

有些事情您可以改變，有些則不能。

您不能改變的是

■ 年齡

如果您超過 40 歲且為白人種族，您的患病風險會增加。但如果您來自非洲加勒比海地區、非洲黑人或南亞背景，您的風險從 25 歲開始就會增加。

■ 性別

男性罹患第二型糖尿病的可能性比女性略高。

■ 種族

如果您是非洲裔加勒比人、非洲黑人或南亞裔，那麼您比白人的患病風險來得更大。

■ 患有糖尿病的近親

如果父母、兄弟姐妹或孩子患有糖尿病，您患有第二型糖尿病的機率就會增加。

■ 病史

如果您曾患有高血壓，這會增加您患有第二型糖尿病的風險。其他一些健康狀況（包括多囊卵巢綜合徵）和一些心理健康狀況（如精神分裂症、雙相情感障礙和抑鬱症）也都會增加您的風險。

您可能可以改變的是

■ 體重

肥胖或超重也會使您更難控制血液中的糖分水準。

■ 腰圍

腰圍過大代表著您更容易出現胰島素抵抗。這些都會使您的身體更難以控制血液中的糖分水準。

所有這些都會增加您患有第二型糖尿病的風險。

應向您的醫生或護士詢問什麼

一旦您知道自己患有第二型糖尿病的風險，您可能會有許多問題。

您的醫療團隊可以幫助您做出必要的改變，以降低罹患第二型糖尿病的風險。

與他們預約很重要——這裡有一些您可能想問的問題。

更多幫助

- 我所在地區是否有糖尿病預防計劃或體重管理小組可以參加？
- 是否有任何當地的服務可以幫助我多活動？
- 是否有任何當地服務可以協助我吃得 healthier？

血液檢查

- 我是否需要驗血來檢查我的患病風險？
- 我什麼時候可以得到檢查結果？
- 我的檢查結果代表著什麼意義？

接下來該怎麼做？

- 我現在需要做什麼？
- 我什麼時候需要回來複診？
- 我以後是否需要做更多的血液檢查？

使用我們位於 diabetes.org.uk/my-risk 的線上工具來了解您患有第二型糖尿病的風險水準，並獲取有關您的後續措施的資訊。



降低患有第二型糖尿病 的風險

如果您發現自己處於患病風險之中，在得知病況後，現在要做的另一件重要事情就是採取行動以降低風險。

這裡有一些問題要問自己。

- 我可以做出哪些健康的改變來吃得更健康？
- 我怎樣才能每天多活動一點？
- 我的體重指數 (BMI) 是多少？
- 如果我想嘗試減重，我可以獲得哪些協助？

在接下來的幾頁中，我們匯總了以下重要提示：

- 管理您的體重
- 吃的健康
- 多活動。

即使今天做出一個小小的改變，也會對您未來的健康產生很大的影響。

更多重要提示：

diabetes.org.uk/lower-my-risk。

管理您的體重

獲得協助以幫助您控制體重可以降低罹患第二型糖尿病的風險。

我們知道，並非所有有第二型糖尿病風險的人都需要減重。但是做出更健康的選擇並多運動對每個有第二型風險的人來說都是好事。

如果您患有肥胖症或超重並且是第二型糖尿病的高風險群，只要減掉 5% 的體重就可以大大地降低患病風險。減重的方法有很多種，關鍵是要找到最適合您的方法。

選擇更健康的食物和更加努力的活動，都是開始做出正向的改變。如果您在控制體重方面需要幫助，營養師可以幫助您。您的全科醫生可能也能夠幫助您找到當地的體重管理服務。

我如何知道我是否需要減重？

首先是先了解您的腰圍和 BMI。

腰圍

健康的體重測量值是小於：

- 女性 80 公分 / 31.5 英吋
- 男性 94 公分 / 37 英吋
- 如果您是南亞男性，則為 90 公分 / 35 英吋。

您的腰圍尺寸並不是您的褲子尺寸。了解如何正確測量您的腰圍：diabetes.org.uk/waist-measurement。

BMI

BMI 是利用您的身高和體重來衡量您的體重是否屬於健康範疇的指標。

如果您的 BMI 超過 25，罹患第二型糖尿病的風險很大。

要計算您的 BMI，請造訪：nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator。





吃的健康

以下是我們為您提供的健康食物的選擇提示，以減少您罹患第二型糖尿病的風險。

1. 選擇無糖的飲料

我們知道全糖的碳酸飲料和第二型糖尿病有間接的關聯。減少攝取這些飲料可以幫助降低患病風險並控制體重。

請嘗試改飲用低卡路里的碳酸飲料、白開水、純牛奶或無糖的茶或咖啡。盡量不要用果汁或冰沙代替含糖飲料。

2. 選擇高纖維碳水化合物

精緻碳水化合物的食品，像是白麵包、白米飯和含糖早餐麥片，都會增加罹患第二型糖尿病的風險。但是糙米、全麥麵食、全麥麵粉、全麥麵包和燕麥等全麥食品與降低患病風險有正相關，因此請盡量選擇這些食品。它們還與其他嚴重疾病（如肥胖、心臟病和某些類型的癌症）的風險降低有關。

3. 少吃紅肉和加工食品

培根、火腿、香腸、豬肉、牛肉和羊肉等紅肉和加工肉品都會增加第二型糖尿病的患病風險。它們還與心臟病和某些類型的癌症有關。嘗試從豆類、扁豆、雞蛋、魚、雞肉或火雞等更健康的食物中獲取蛋白質。您應該嘗試每週至少吃一份油性魚。

4. 吃大量的水果和蔬菜

在飲食中加入更多的水果和蔬菜與降低患第二型糖尿病的風險有關。有些食物與降低第二型疾病的風險特別相關，包括：

- 蘋果
- 葡萄
- 莓果
- 綠葉蔬菜，如菠菜、羽衣甘藍、水芥菜、芝麻菜。

不要擔心吃水果。好消息是整個水果中的天然糖分並不是我們需要減少的那種添加（或游離）糖分。但是果汁和冰沙等飲料確實含有游離糖，所以要吃整個水果和蔬菜。

5. 選擇不加糖的優格和起士

優格和起士是發酵乳製品，它們與降低患第二型糖尿病的風險有關。這些乳製品中的脂肪含量並不像糖的量那樣重要。選擇不加糖的選項，如原味天然優格或希臘優格和原味牛奶。

6. 謹慎飲酒

飲酒過多會增加第二型糖尿病的患病。它的卡路里含量也很高，所以如果您想減重，大量飲酒會使您不容易成功減重。每週不應飲酒超過 14 個單位，均勻分佈在 3 或 4 天內。嘗試每週有幾天完全不喝酒。

7. 選擇更健康的零食

如果您想吃零食，可以選擇無糖優格、無調味的堅果或水果和蔬菜，而不是洋芋片、餅乾、糖果和巧克力。但是注意攝取份量，攝取的份量也跟控制體重有關。



8. 在您的飲食中納入更健康的脂肪攝取

飲食中的一些健康脂肪很重要，因為脂肪能夠提供我們能量。但是飽和脂肪酸會增加血液中的膽固醇，增加罹患心臟病風險。這些脂肪主要存在於肉類、奶油和豬油等動物脂肪產品以及餅乾、蛋糕、糖果和糕點等加工食品中。

更健康的脂肪可從以下食物中攝取：

- 無鹽堅果
- 籽類
- 酪梨
- 橄欖油、菜籽油、葵花籽油。

我們還知道，在鮭魚和鯖魚等油性魚類中發現的脂肪類型與降低患病風有關，特別是如果您來自南亞背景。

9. 減少攝取鹽分

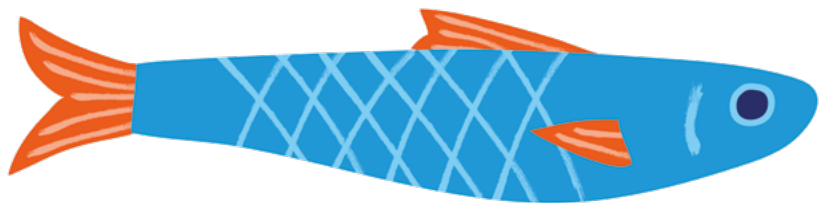
吃大量的鹽會增加患高血壓的風險，這會增加第二型糖尿病的患病風險。盡量限制自己每天最多攝入一茶匙（6 克）的鹽，並檢查預先包裝食品上的標籤，因為它們可能含有大量鹽分。

10. 從食物而不是藥品中獲取維生素和礦物質

我們沒有證據表明某些維生素和礦物質可以降低您患第二型糖尿病的風險。因此，除非您的醫療團隊告知您服用某些東西，例如孕期服用葉酸，否則您無需服用營養補充品。最好是透過食用不同的食物來獲取所有維生素和礦物質。

那麼接下來呢？

- 1 設定明確的目標**
使用行動計劃（第 20 頁）並記下食物和活動日記以確保您的目標。
- 2 提前計畫**
當我們都是忙碌的上班族時，為未來一週計劃飲食會很有幫助。這可以幫助您吃得更健康並保持預算內。
- 3 開始做出健康的改變**
使用本指南中的提示做出微小而持久的改變。
- 4 發揮創意**
嘗試簡單、健康的新食譜和新食物。您可以在 diabetes.org.uk/recipes 找到很多想法。





多活動

我們都應該以少坐多動為目標。

每天多運動將幫助您保持健康的體重並降低血糖水準。

運動還可以：

- 有助於睡眠
- 管理您的壓力水平
- 改善情緒。

請記住，比以前多做一點就是一個好的開始。然後繼續增加正在做的強度或數量。

您應該做多少活動？

您的目標應該是每週進行 150 分鐘的中等強度運動或 75 分鐘的高強度運動。中等強度表示您呼吸較快但仍能說話，而劇烈強度表示您呼吸較快但說話有困難。

您可以將其分為每天 30 分鐘的中等強度運動或每週至少五天、每天 15 分鐘的高強度運動。

您還應該每週進行兩天或更多天的增強肌肉力量的運動。



多運動的方法

中等強度活動：

- 快走。
- 騎自行車。
- 游泳。
- 椅子健身操。

高強度活動：

- 跑步。
- 踢足球、曲棍球或橄欖球等運動。
- 健身課程，如循環訓練。
- 騎自行車上坡。

提高肌肉力量的活動：

- 揹著沉重的購物袋。
- 瑜伽。
- 舉重。
- 推動輪椅。

要獲得更多運動的簡單方法，請開始比平時多走幾步：

- 提前一站下車
- 走樓梯取代自動手扶梯或電梯
- 參加健行活動或與朋友走路聊天
- 遛狗時多走五分鐘
- 走路到商店買東西
- 使用計步器記錄您的步數—目標是每天 10,000 步。



獲得協助

我們都需要幫助，好消息是，您能找到您所需要的協助。

向您的醫療團隊詢問您所在地區提供的協助和服務。

這些可以包括：

- 體重管理計劃或小組
- 註冊合格營養師
- 運動專家或團體
- 第二型糖尿病預防計劃。

我的減重計劃

使用此計劃器設定減重目標並跟蹤您的進度。

透過制定計劃並記下您的進度，您將可以看到您正在做出的積極改變。這可以幫助您保持動力、減輕體重並實現您的目標。

我怎樣才能從減重中獲益？

寫下需要減重的三個理由。嘗試考慮短期利益（例如「我想降低血糖」）和長期利益（例如「我想為我的家人樹立榜樣，這樣他們也可以生活得更健康」）。

1 _____

2 _____

3 _____

您未來的目標

未來似乎還有很長的路要走。但是考慮一個長期目標可以幫助您計劃如何實現它。想一想您想要實現的目標以及幾個月後的會有什麼感覺。用您的三個理由寫下您未來的目標。讓您的目標具體、可衡量、可實現、現實和適時（簡稱 SMART）。

以下例子：

- 我想在接下來的三個月內減重 5 公斤，以幫助我降低罹患第二型糖尿病的風險。



我的目標：

如何實現您未來的目標

現在您已經設定好您的長期目標，將其分為更易於管理的部分並包括您需要採取的步驟會有所幫助。嘗試使這些活動盡可能可實現和具體化。

這裡有些例子：

- 在星期一，我會寫下一週剩餘時間的健康晚餐計劃。
- 我會將外送從每週一次減少到每月一次。
- 我會用計步器記錄我的步數，每天走一萬步。我會在每個午餐時間步行 30 分鐘來增加步數。

如果事情沒有按計劃進行，您會怎麼做也會很有幫助。您可以嘗試使用「如果...那麼...」語句來幫助您提前思考。

例如：

- 如果我沒有吃到五份水果和蔬菜，那麼我會在我的晚餐中應加一份蔬菜。
- 如果我很晚下班回家，沒有時間做晚飯，那麼我會從超市買一袋沙拉和一塊普通熟食肉品或一些豆腐，作為一頓簡單健康的晚餐。
- 如果我吃了不在計畫內的不健康的零食，那麼我不會為此自責，而是為明天選擇更健康的零食。



我的行動計劃

1

2

3

4

5

我的追蹤器

在這裡您可以記下您每天吃的東西以及您的運動量。想想如果您實現了本週的目標您會感覺如何，這對於保持動力會很有幫助。當您度過一週時感到不安或沮喪是正常的 — 嘗試減重並不容易。嘗試使用這本日記大約 12 週，因為改變習慣可能需要一些時間。

週數 _____ 日期 / /

我本週的目標是：

1 _____

2 _____

如果我達到了我的目標，我會用非食物的方式來獎勵自己：

這週有那些方面進展順利？

哪些是具有挑戰性的，下週我可以做些什麼不同的事情？

我的體重

腰圍測量。

	早餐	午餐	晚餐	點心	活動情況
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
星期日					

宗旨

我們是英國糖尿病協會，
我們的使命是日復一日地
應對糖尿病，直到其不再
造成任何傷害。

這就是為什麼我們會願意為更好的護理而努力，在需要的時候提供協助，並資助新療法和治療方法的突破性研究。

糖尿病不會停止，所以我們也不會。

本指南是免費的

作為一家慈善機構，我們依靠像您這樣的人的慷慨捐贈來幫助我們製作這些關於降低罹患第二型糖尿病風險的重要資訊。

要了解更多有關如何幫助我們的資訊，請造訪 diabetes.org.uk/get-involved。

或者，要捐款資助我們的工作，請造訪 diabetes.org.uk/donate 或可以透過簡訊傳送捐款。

請傳送簡訊 DUK 至 70123，向英國糖尿病協會捐贈 5 英鎊，幫助我們為糖尿病患者做更多事情。

您將按標準網路費率支付 5 英鎊以及外加一條訊息的費用。英國糖尿病協會將獲得 100% 的捐款。註冊慈善機構編號英格蘭和威爾斯 215199 和蘇格蘭 SCO39136。如果您想討論此行動支付，請致電 0203 282 7863。

傳送簡訊 DUK 至 70123，即表示您同意我們透過電話和短訊與您聯繫，告訴您更多關於我們的工作以及您可以支援我們的方式（包括財務資助）。傳送 DUK NO 至 70123，可以在不接受電話和簡訊的進一步聯繫下捐贈 5 英鎊。

在傳送簡訊之前，您必須獲得帳單付款人的許可。

取得聯繫

撥打 **0345 123 2399**

電子郵件 **helpline@diabetes.org.uk**

造訪 **diabetes.org.uk**

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



如果您想就本傳單中的資訊取得聯繫或提出任何改進建議，請將您的寶貴意見傳送至：**helpline@diabetes.org.uk** 或寫信給我們：Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH



掃描 QR 碼以填寫關於您對這本小冊子的看法
以及它對您的幫助。

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。在英格蘭和威爾斯註冊的有限公司，編號為 00339181，註冊地址位於 Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH © Diabetes UK 2022。

2022 年九月發佈。產品代碼：102033EINT