

什麼是糖尿病？

糖尿病是一種讓您的身體無法正常利用葡萄糖（糖的一種）的疾病。葡萄糖是身體細胞主要能量來源。血液中的葡萄糖含量由一種叫做胰島素的荷爾蒙控制，而胰島素是由胰腺分泌的。胰島素幫助葡萄糖進入細胞。

糖尿病分為三大類：**一型糖尿病**、**二型糖尿病**和**妊娠期糖尿病**

- 一型糖尿病中，胰腺不分泌胰島素。
- 二型糖尿病中，胰腺分泌的胰島素不夠，或您的身體無法使用胰腺所分泌的胰島素。
- 妊娠期糖尿病(懷孕期間)中，孕婦無法分泌足夠的胰島素供母體和胎兒使用。

糖尿病風險因素

若有以下情況，您患上糖尿病的風險將會較高：

- **家中有人患過糖尿病**
- **超重**
- **超過 40 歲**
- **不經常運動**
- **懷孕期間患上糖尿病** (妊娠期糖尿病) 或生出來的寶寶體重 9 磅 (4 公斤) 或超過 9 磅
- **非洲、亞洲、拉丁美洲或太平洋島民後裔**

糖尿病症狀

- **非常口渴**
- **感覺疲憊**
- **尿頻**
- **視力模糊**
- **體重下降**
- **傷口痊癒速度慢**
- **持續饑餓**
- **皮膚發癢**
- **感染**
- **手腳僵硬或刺痛**
- **性生活有障礙**

即使血糖含量較高，一般也不會有什麼症狀。您可以透過血液檢測出來。



如需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或查看 www.healthysanfrancisco.org

管理您的糖尿病

目的是盡可能使您的葡萄糖含量接近正常。
可以採用以下措施照顧好自己：

- 運動
- 更健康的飲食
- 瞭解那些預示著葡萄糖含量過低或過高的症狀
- 服用藥物 - 胰島素或藥丸
- 如期參加與醫療護理團隊的預約
- 參加糖尿病課程
- 檢測葡萄糖含量（並非所有糖尿病患者都需要）

與您的醫療護理提供者、護士和營養學家交談，
瞭解如何管理您的糖尿病。



資料來源:

「了解糖尿病」(“Understanding Diabetes”)，Ohio State University Medical Center、Mount Carmel Health System 以及 OhioHealth 透過 www.healthinfotranslations.org 發表

「何為糖尿病」(“What Diabetes is”)，National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases 透過 www.niddk.nih.gov 發表

網站：www.webmd.com

如需要更多資訊，請撥打 (415) 615-4555 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org