

提高警覺 預防糖尿病

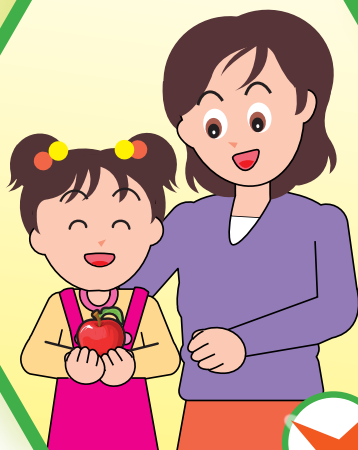
營養
均衡



適當
運動



不要暴飲暴食



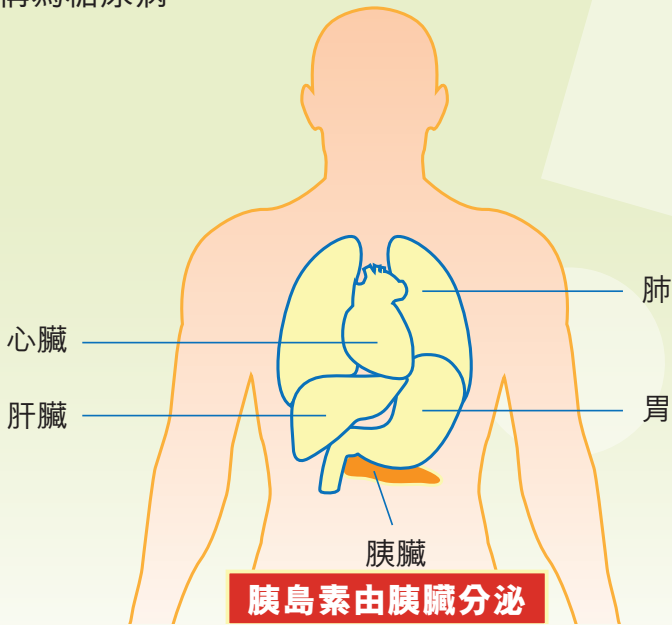
培養良好
飲食習慣



衛生署
Department of Health

什麼是糖尿病？

當胰臟的胰島素不足，或分泌出來的胰島素不能發揮功效時，血液內的糖分便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增高。過剩的糖分經由尿液排出體外，故稱為糖尿病。



你知道胰島素的功用嗎？

食物中的糖分及澱粉質經過人體吸收後，成為血液中的糖，即所謂「血糖」。胰島素的功用便是將血糖變成我們日常生活所需的熱量，令我們活動正常，朝氣勃勃。

那些人較易患上糖尿病？

- 年齡 45 歲或以上
- 過重及肥胖
(對亞洲成人來說，體重過重是指體重指標 23 或以上；中央肥胖則指男性腰圍 90 厘米或以上，而女性腰圍 80 厘米或以上)
- 以往曾錄得空腹血糖異常或血糖耐量異常
- 患有代謝綜合症
- 患有高血壓（血壓位於或高於 140/90 毫米水銀柱）
- 患有心血管疾病（如冠心病、周邊血管疾病及中風）
- 患有心血管疾病的風險因素
(如高血脂、高密度脂蛋白膽固醇偏低、低密度脂蛋白膽固醇偏高、吸煙及缺乏運動)
- 家族中有直系親屬患有糖尿病
- 曾患妊娠糖尿病或患有多囊卵巢綜合症的女性
- 長期接受類固醇治療

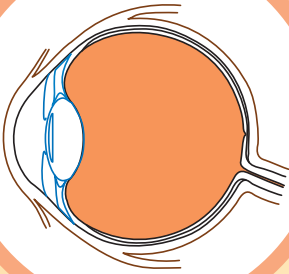
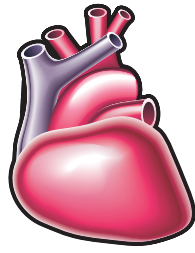
糖尿病的病徵病狀

當你患上糖尿病時，你可能會：

- 感到口渴
- 小便頻密及尿量增多（特別是在晚間）
- 體重減輕
- 容易疲倦
- 皮膚痕癢
- 視力模糊
- 足部或手部麻痺、刺痛
- 口部灼熱或疼痛

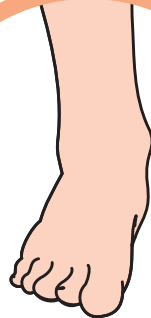
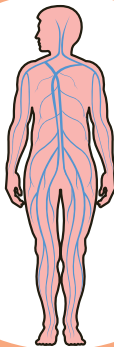
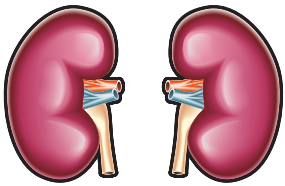
**然而，有很多糖尿病人，
特別是早期患者，
可能並沒有明顯徵狀。**





對健康造成的 長遠影響

血糖長期過高會導致血管病變，令身體多處出現問題，影響心臟、眼睛、腎臟、神經系統及腳部等。





怎樣預防糖尿病？



注意營養均衡，多吃高纖維食物，例如蔬菜、水果、未經精制的穀物類（如全麥麵包、糙米）。



父母應鼓勵兒童培養良好的飲食習慣，不要經常進食高糖分和太油膩的食品。



不要暴飲暴食，以免積聚過多熱量令身體肥胖。





保持適當運動，並持之以恆。每周至少 3 天進行中等（例如急步行）或劇烈強度的帶氧體能活動，以達至每周累積最少 150 分鐘的目標。並每周至少 2 天（非連續的）進行肌肉強化活動。



**有很多糖尿病人，
特別是早期患者，
可能並沒有明顯徵狀；
建議有糖尿病風險的人士，
請教醫生作適當檢查。**



如欲知道更多健康資訊，

請致電 2833 0111

衛生署 24 小時健康教育熱線
(廣東話、英語及普通話)

或瀏覽本組網頁

<http://www.cheu.gov.hk>

