

建议水平:

| | |
|----------------|------------------------------|
| 血压 | 低于130/80 毫米汞柱 (mmHg) |
| 总胆固醇 | 低于4.0 毫摩尔/升 (mmol/L) |
| 高密度脂蛋白 (有益胆固醇) | 高于1.0 毫摩尔/升 (mmol/L) (有益胆固醇) |
| 低密度脂蛋白 (有害胆固醇) | 低于2.0 毫摩尔/升 (mmol/L) (有害胆固醇) |
| 甘油三酯 | 低于2.0 毫摩尔/升 (mmol/L) |

如果您的水平超出这些范围, 改变您的饮食和进行锻炼会有帮助。您的医生可能会给您开药。

肾脏检查

- 每年进行血液和尿液检查测试蛋白质 (尿微量白蛋白)。
- 如果您的膀胱或肾脏受到感染, 请马上见您的医生, 以防止肾功能损伤。

眼睛检查

- 至少每2年让眼科专家 (验光师或眼科医生) 检查一次眼睛, 如果您的眼睛有问题, 请更经常地进行检查。



本信息不应取代您的医生或糖尿病医护团队的意见。
Diabetes Australia - Vic建议您去见您的医生或健康教育工作者以获取更详细的健康信息。

- 您的眼科专家检查与糖尿病相关的血管损伤 (糖尿病性视网膜病变)、黄斑水肿和白内障。
- 如果您发现您的视力有任何变化, 请马上去见您的医生。

脚部检查

- 每天检查您的脚, 看是否有割伤、水泡或红斑。
- 如果您发现溃疡、感染, 或者皮肤或脚的感觉有任何变化, 请马上见您的医生。
- 每6至12个月去找您的足病医师、医生或糖尿病教育工作者进行脚部检查。
- 只要您注意到有溃疡、茧、脚趾和脚的问题, 请立即去找足病医师进行治疗。



欲获取更多以您的语言提供的糖尿病信息, 请致电1300 801 164。

support empower campaign

在患有2型糖尿病时健康地生活

Simplified Chinese



Diabetes Victoria

570 Elizabeth Street
Melbourne Victoria 3000
电话 03 9667 1777
传真 03 9667 1778

求助热线 1300 136 588

电邮 mail@diabetesvic.org.au

网址 www.diabetesvic.org.au

abn 71 005 239 510



在患有2型糖尿病时健康地生活

您的糖尿病医疗团队包括您、您的医生、糖尿病教育工作者、营养师、足病医师和眼科专家，并有可能包括心理医生和运动专家。



做好以下事项，控制您的糖尿病：

- 提出问题并遵循您的医生和保健团队的建议。
- 将您的血糖水平保持在目标范围内。每天在不同的时间，或按照医生或教育者的指示进行一次或两次的血液测试。
- 至少每6个月进行一次糖化血红蛋白（HbA1c）的检查。您的糖化血红蛋白（HbA1c）是衡量过去2-3个月您的血糖控制情况的指标。对大多数人来说，目标是不超过7% 或 53 毫摩尔/每摩尔（mmol/mol）。



目标血糖水平是：

| | |
|-----------|---------------------|
| 餐前 | 6-8 毫摩尔/升 (mmol/L) |
| 开始进餐后2个小时 | 6-10 毫摩尔/升 (mmol/L) |

这些目标只是一个指南。请与您的医生或糖尿病教育工作者讨论您的目标。他们会向您建议适合您的目标。

如果您超重，尤其是腰围部分，减肥将帮助您控制您的糖尿病。即使只是减少了一小部分重量，也会有助于降低血糖、血压和胆固醇。

您可以通过以下手段减肥并缩减腰围：

- 更经常地运动
- 吃健康食品。

积极运动！

- 在一周的大多数日子里，做至少30分钟的体育活动，例如轻快行走。
- 整个白天多动少坐。
- 如果可以，做一些更有活力的运动，例如快走、慢跑或参加体育项目。
- 在开始一个新的锻炼计划之前，进行一次身体检查。



吃健康食品

- 一天吃三餐—早餐、午餐和晚餐。
- 每一餐吃多种健康食物，包括：
 - 每天2份水果和5份蔬菜
 - 瘦肉、鱼肉或鸡肉代替肥肉
 - 全麦谷物和面包
 - 牛奶、酸奶和奶酪（如果可以，就选择“低脂”产品）
 - 大量喝水。

- 少吃脂肪或盐分含量高的食物。
- 限制含糖量多的食物和饮料。
- 以较小的份量进餐。
- 如果您喝酒，每天不应喝超过2个标准杯的量。尽量做到每周有几天不喝酒。



不要抽烟——如果您抽烟，请尝试戒烟

致电137 848联系Quitline（戒烟支持热线电话）。

糖尿病可引起您的眼睛、腿、脚、心脏、大脑的血管及身体神经的损伤。在严重损伤发生之前，通常是没有症状的。

定期去看医生进行糖尿病健康检查

- 每3个月进行血压检查。
- 每年进行血液胆固醇测试。

