

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)
低密度脂蛋白 (有害胆固醇)	低于2.0 毫摩尔/升 (mmol/L)
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。

Diabetes Victoria

15-31 Pelham Street
Carlton Victoria 3053

电话 039667 1777
传真 03 9667 1779

求助热线 1300 136 588
电邮 mail@diabetesvic.org.au
网址 www.diabetesvic.org.au
abn 71 005 239 510

support empower campaign

在患有2型糖尿病时健康地生活

Simplified Chinese




diabetes vic

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。

