



## 糖尿病 加入您的健康團隊！

**現實情況：**糖尿病會導致嚴重的併發症，包括心臟病、失明、腎衰竭和下肢截除。在美國，糖尿病是導致死亡的第六大疾病。

如果您認為自己可能患有糖尿病，請找醫師診斷。您可能有以下一些症狀，也可能沒有：

- 頻尿
- 極度口渴
- 莫名其妙的體重減輕
- 非常饑餓
- 突然的視力變化
- 手足發麻或無知覺
- 長時間感覺非常疲勞
- 皮膚非常乾燥
- 疼痛恢復緩慢
- 比平時更容易受到感染。

您可以在自我護理中採取主導而協助預防或延遲第二型糖尿病：

- 不吸煙。
- 達到並維持健康的體重。
- 保持身體活動。
- 限制脂肪和糖份的攝取。
- 規律進食，平衡飲食，包括四大類食物。
- 將膽固醇以及其他血脂指標保持在目標水準之內。
- 維持正常的血壓。

### 加入您的健康團隊！

- 根據您的**醫生**建議，定期監測您的血糖。
- 按照處方服用您的藥物。向**藥劑師**詢問您對藥物使用、藥物安全性、可能的藥物相互作用的所有問題。
- 檢查皮膚是否出現充血和疼痛，以注意您的足部健康。向您的**藥劑師**詢問可能有助於改善足部護理的產品建議。
- 與您的**醫生**、**牙醫**和**眼科專家**約定時間進行定期檢查。就醫檢查是預防這些問題的關鍵。
- 向**營養學家**諮詢建立平衡飲食的問題。
- 如果您喝酒，一定要適量。不要空腹飲酒，因為這樣會導致血糖過低（低血糖症）。
- 如果您懷孕，向**醫生**諮詢使用人造甜味劑的問題。