糖尿病

SEE THE LORD
a non-profit organization

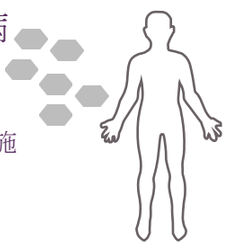
全球有3.47億人有糖尿病

身體利用糖分（葡萄糖）來產生能量。
葡萄糖來自於你所吃的食物當中。

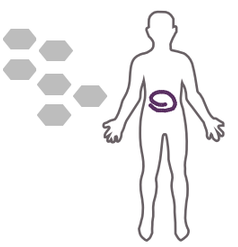
患有糖尿病的病人不能從葡萄糖中獲得能量, 因為身體不能產生足夠的胰島素或者正常的利用胰島素。有三類糖尿病。

類型

第1型糖尿病
沒有胰島素
突然發病
目前沒有預防措施



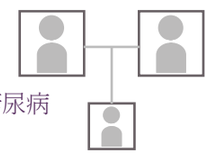
第2型糖尿病
胰島素不夠
逐漸發病
可預防的



妊娠糖尿病
胰島素不夠
懷孕導致的糖尿病
可預防的

在這三個案例中，人體不能將葡萄糖轉化成能量，因為葡萄糖停留在血液中。

風險



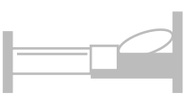
你的家族中有人有糖尿病

你的體重過重並且不運動

你曾有過妊娠糖尿病

症狀

尿頻



過度疲憊

過度口渴

持續飢餓

手和（或）腳麻

傷口癒合緩慢

體重減少

你能控制你的糖尿病

1 按照醫囑服用藥物

2 檢查你的血糖

3 控制你的體重

- 少吃脂肪和糖

- 每天定時吃飯

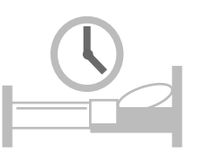
- 每個星期至少運動3次

4 管理你的壓力

- 祈禱

- 透過其他的活動來分散你的注意力

- 至少擁有8小時的睡眠



- 向你的家人或者朋友傾訴您的壓力來源

5 檢查和保護你的腳

- 檢查你的腳的顏色、形狀和感覺是否發生了變化
- 清洗你的腳

- 小心處理雞眼和老繭。不要剪你的雞眼或老繭。請使用浮石輕輕摩擦他們。 避免赤腳走路，即使是在室內

- 小心處理雞眼和老繭。不要剪你的雞眼或老繭。請使用浮石輕輕摩擦他們。
- 將腳指甲剪到自然的弧度。不要剪入角落和你的皮膚裡。

© 2016