

2型糖尿病

了解风险，了解应对

世界糖尿病日
11月14日

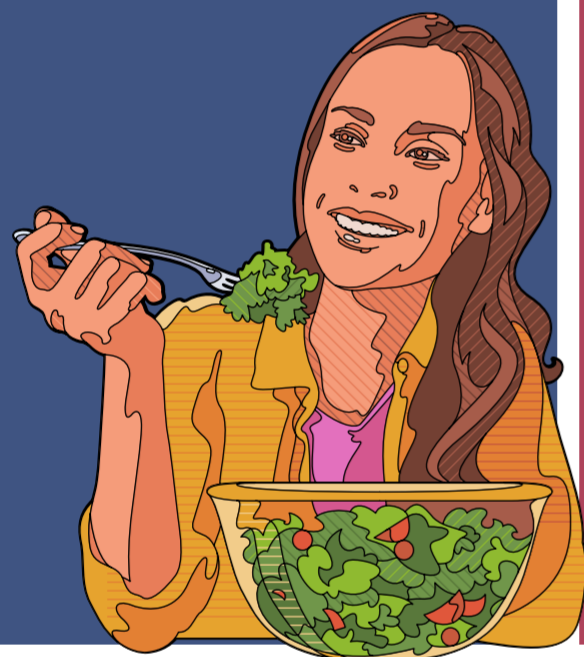
2型糖尿病占有所有糖尿病的90%以上。它可能在患者身体不出现明显症状的情况下悄然发展。

如果没有及时发现和治疗，糖尿病可能会导致严重的并发症。

存在一些增加患2型糖尿病风险的因素。了解这些因素以及应该采取的措施可以延缓或预防糖尿病的发生。



几乎每两个患有糖尿病的人当中就有一人不知道他的病情。



了解您的风险



家族史：如果您的父母或兄弟姐妹患有糖尿病，您的患病风险会增加。



体重：超重或肥胖会增加患2型糖尿病的风险。



年龄：患2型糖尿病的风险随着年龄增长而增加，特别是在45岁之后。



种族：某些族群更容易患上糖尿病，包括非洲黑人、非洲加勒比人和南亚人。



缺乏运动：体育活动不足可能导致体重增加和胰岛素抵抗。



妊娠糖尿病：怀孕期间曾患有糖尿病的女性患病风险增加。

了解如何应对

在许多情况下，健康的饮食习惯和定期的体育活动可以帮助降低患2型糖尿病的风险。

饮食：选择全谷物、瘦肉以及大量水果和蔬菜。限制糖分和饱和脂肪(如奶油、奶酪、黄油)的摄入。

运动：减少久坐时间，增加运动时间。每周至少进行150分钟中等强度的运动(如快走、慢跑、骑自行车等)。

监测：请留意可能的糖尿病症状，如过度口渴、频繁排尿、不明原因的体重下降、伤口愈合缓慢、视力模糊和缺乏精力。如果您有任何这些症状或属于高风险人群，请咨询医学专业人士。



您了解自己的风险吗？

worlddiabetesday.org/prevention

#世界糖尿病日 #了解您的风险

