

患者须知

2017年6月发布



新确诊的2型糖尿病

(Newly Diagnosed Type 2 Diabetes)

这是什么? (What is it?)

当身体无法产生足够的胰岛素时，就会出现糖尿病。

吃完饭后，身体会将食物分解成葡萄糖（一种类型的糖）。胰岛素是一种可以帮助身体从血液中吸收糖的激素。

如果你患有2型糖尿病，血液中的葡萄糖就不能转化为能量。结果，你的血液中含糖就太多。

2型糖尿病无法“治愈”。但是，你可以用健康的生活方式来控制自己的病情。有些人也可能需要药物。

如何改变生活方式 (Lifestyle changes to make)

吸烟 (Smoking)

如果你吸烟，现在就该戒了 – 家庭医生会帮助你开始戒烟

营养 (Nutrition)

健康饮食是指既要控制体重还要吃好

喝酒 (Alcohol)

每天只饮用二个标准计量的酒 (20克)，
每个星期还需禁酒两天

健身 (Exercise)

争取每天进行至少30分钟的中等强度
健身 (快走、骑自行车)

我的家庭医生接下来会做什么? (What will my GP do now?)

家庭医生会与你一起制定一个治疗计划。家庭医生也会帮助你：

- 进一步了解自己的病情
- 帮助你填写“全国糖尿病服务计划”登记表格 (NDSS)
- 为你的血糖值设定目标
- 了解如何做出改变，过上健康的生活方式
- 了解低血糖知识，并学会如何防止出现低血糖及如何控制自己的血糖

我的家庭医生接下来会做什么? (What will my GP do in the future?)

家庭医生会定期与你见面，检查你的健康状况。正确管控2型糖尿病非常重要。

每3-6个月，家庭医生会对你的药物、体重、身高和血压进行检查。如果你发现任何新的症状，应该告诉医生。

每年，家庭医生还会检查你的心脏健康状况，并可能会要求你去做一些特别的检查。

2型糖尿病可导致心脏、肾脏、眼睛和脚部出现问题。家庭医生会检查这些方面是否有任何患病风险。如果有风险，就可能需要看专家。

我应该什么时候去看家庭医生 (When should I call my GP?)

当发现有下列迹象或症状，请尽快去看家庭医生：

- 视力模糊
- 脚失去感觉
- 脚疼痛
- 脚的颜色发生变化
- 鸡眼或溃疡
- 无法达到设立的血糖目标

我能做什么? (What can I do?)

2型糖尿病不可逆转。但是，健康饮食并减轻体重可以帮助你血糖水平控制在正常范围内。

根据需要进行定期去看家庭医生。如果您需要看专科医生，请确保就诊所有预约门诊。

2型糖尿病患者心脏病风险高。一定要定期检查血压。向医生咨询定期进行心脏健康检查。

其它注意事项 (Other steps to take):

- 完全遵照医嘱服用药物
- 约见家庭医生讨论你的进展，跟踪血糖情况
- 考虑咨询糖尿病教育师 – 各种支持项目见下文

我应该向医生提什么问题? (What questions should I ask my doctor?)

- 为什么我患的糖尿病无法治愈?
- 如果我不遵守治疗计划会发生什么情况?
- 我需要如何改变我的饮食?
- 我需要多大的锻炼量?
- 对心脏健康有什么影响?
- 我可以在哪里获得戒烟帮助?
- 如何检查自己的血糖?
- 我多长时间需要来见你一次?
- 我可以从哪里获得更多支持?

全国糖尿病服务 计划 (NDSS)

National Diabetes Service
Scheme (NDSS)

全国糖尿病服务计划 (NDSS) 为2型糖尿病的患者提供支持。登记注册是强制性的，也是免费的。欲了解更多信息，请致电1300 136 588 或访问网站 ndss.com.au。

支持帮助项目有哪些? (What supports are available?)

当地医院的糖尿病服务 (Local hospital diabetes services)

当地医院为那些需要专科护理的患者开办糖尿病诊所。这些诊所可以提供评估、治疗和教育的。

- 宾士镇-利康医院 (Bankstown-Lidcombe Hospital) 糖尿病服务: 电话 **9722 8366**
- 费非医院 (Fairfield Hospital) 糖尿病服务: 电话 **8738 4577**
- 保罗尔地区医院 (Bowral District Hospital) 糖尿病服务: 电话 **4861 0303**
- 利物浦医院 (Liverpool Hospital) 糖尿病服务: 电话 **8738 4539**
- 麦卡瑟 (Macarthur) 糖尿病服务 (坎贝尔镇/坎姆顿医院Campbelltown/Camden Hospital): 电话 **4634 4028**

获取健康信息和辅导服务 (Get Healthy Information & Coaching Service)

免费的个人电话辅导服务，帮助你实现自己的健康目标。访问网站 gethealthynsw.com.au

如何了解更多信息? (Want more information?)

- 新南威尔士糖尿病协会 (Diabetes NSW): 电话 1300 DIABETES (1300 342 238) 或访问网站 diabetesnsw.com.au
- 澳大利亚糖尿病协会 (Diabetes Australia) – 患糖尿病的生活: diabetesaustralia.com.au

社区糖尿病课程 (ComDiab course)

社区糖尿病课程向最近被诊断患有2型糖尿病的患者开放。这门课程在Hoxton Park 社区健康中心举办。欲了解更多信息，请致电 **1300 342 238**

患者接到医生的诊断后应该阅读本须知。本文所含信息不能用来诊断病情，也不能替代持续的医疗和护理。

医疗资源指南 (Health Resource Directory) 信息单页由悉尼西南部初级卫生网络的社区顾问委员会 (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) 和当地家庭医生审核通过。

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative