



糖尿病前期

这是什么？

进食后，身体会将食物分解成葡萄糖。一种叫做胰岛素的激素会帮助身体吸收葡萄糖。如果身体不能制造足够的胰岛素或胰岛素不能正常发挥作用，可能会患上糖尿病。

糖尿病前期是在2型糖尿病之前发生的一种疾病。如果管理不当，糖尿病会导致心脏病发作和中风，还会损伤眼睛、神经和肾脏。

不过，你还没有患上2型糖尿病，这是一个好消息。这意味着，恢复健康还来得及。

健康的生活方式改变

健康的习惯可以帮助预防2型糖尿病。
以下是你可以立即做出的一些改变：



戒烟 – 向家庭医生寻求帮助



健康饮食 – 营养师可以帮助你规划健康膳食



多做运动 – 每天进行30分钟的锻炼或运动



少喝酒 – 争取每天饮用少于两杯标准酒量（20克）



控制体重 – 如果你超重，请咨询家庭医生

我的家庭医生会做些什么？

家庭医生将帮助你改变生活方式，包括：

- 减肥
- 身体运动
- 改变饮食
- 戒烟

家庭医生将检查其他心脏病风险，包括血压和胆固醇。

我的家庭医生将来会做些什么？

家庭医生将每3-6个月为你做一次检查。

家庭医生将在12个月后再做一次葡萄糖测试，除非你更早出现糖尿病症状。

糖尿病的症状包括口渴增加、排尿增多和视力模糊。

我能做些什么？

你的健康掌握在你的手中。以下是如何保持健康、降低2型糖尿病或心脏病风险的建议：

- 遵循家庭医生关于健康饮食的建议
- 与家庭医生讨论转介到支持服务
- 参加小组教育课程
- 如果有任何事情不确定，请提出问题

糖尿病前期

都有哪些支持？

药房协助

如果你需要帮助，或在下一次看医生检查之前有疑问，你当地的药剂师可以提供帮助。药剂师能够协助：

- 关于药物的问题
- 血糖检查

Get Healthy信息和辅导服务

这是一项免费的个人电话辅导服务，帮助你实现健康目标。要获得该服务，只需致电**1300 806 258**或访问：gethealthynsw.com.au

我应该问医生什么问题？



- 如果不遵循我的治疗计划，会怎样？
- 我的饮食需要如何改变？
- 我需要做多少运动？
- 我的心脏健康风险有哪些？
- 在哪里可以获得戒烟帮助？
- 如何检查血糖水平？
- 我需要多久见一次医生？

在哪里可以了解更多信息？

有关支持和小贴士，以下资源可能帮到你：

更好的健康频道 - 糖尿病 - 糖尿病前期：betterhealth.vic.gov.au

新州糖尿病协会 - 糖尿病前期（IFG和IGT）：diabetesnsw.com.au

如果你想搜索更多信息，请尝试搜索‘空腹血糖受损’或‘糖耐量受损’，因为这些是糖尿病前期的医学术语。

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区顾问委员会和本地家庭医生的认可。

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative