

現正接收新症 為你及您的家人提供複合式的醫療服務

什麼是糖尿病?

资料来源：安保診所

李先生是一位刚毕业出来做事的年青人，这一年来经常感到口乾及疲倦，但他一直不以为然。直至当他去家庭医生做常规体检时，验血报告显示他已患上二型糖尿病。他从来没想到自己会这麼年青便患上糖尿病，一时间实在不知所措。

糖尿病是加拿大最常见的慢性疾病之一。根据加拿大糖尿病协会在 2014 年 5 月的糖尿病相关文章中指出，估计约有 330 万加拿大人患有糖尿病。

胰腺如果不能产生胰岛素或无法正常使用所产生的胰岛素 (胰岛素是控制血液中的葡萄糖量的激素)，会导致血液中葡萄糖浓度提高，若长期处於这个状态，可以破坏身体器官，血管和神经。

应庆幸的是，虽然糖尿病是一种疾病，但您可以控制它。若您可以保持血糖在目标範圍内，您仍然可以享受长寿和健康的生活。



HF Connecting Health
Nurse Practitioner-Led Clinic

安保诊所的执业护理师罗灼辉针对有效地管理糖尿病提出几个重要建议：

1. 最重要的第一点就是，与健康护理团队合作和定期覆诊，包括家庭医生、执业护理士、糖尿病教育者(护士及或营养师)、内分泌学家、药剂师、社工、运动生理学家、心理学家、足部护理专家和眼部护理专家等。他们会根据您的需要，来制订一套对您合适的糖尿病管理计划，儘早预防和治疗任何糖尿病相关并发症，包括肾损害，神经损伤和心脏等疾病。
2. 增加对糖尿病认识，例如透过健康讲座与支持小组，瞭解定期使用家用血糖仪监控血糖、定期 A1C (糖化血红素) 血液测试、血压、胆固醇和接种疫苗等等对糖尿病的重要性。
3. 保持健康的饮食，与营养师合作有效地控制盐、脂肪、胆固醇等等的摄取量，设计合适的饮食计划，保持一个理想体重。
4. 保持健康的生活方式，例如按医生指示服用糖尿病药物和其他药物，有效地管理压力，戒菸酒，进行适当的运动和规律的社交活动等。

若有其他问题，请咨询您的全科医生或执业护理师及医疗团队。

请记住，您是您保健团队中最重要的成员，让我们一起以积极的态度来管理糖尿病。

請記住，您是您保健團隊中最重要的成員，讓我們一起以積極的態度來管理糖尿病。

安保诊所简介

由安省卫生及长期护理厅资助的安保诊所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic)，采用複合式医疗服务模式，集合多个专业医护人员组成团队，提供一般诊治、精神健康及预防长期慢性疾病等服务。查询详情可致电 416-479-7600 或浏览 hfchnplc.ca 网页。