

Simplified Chinese

**关于糖尿病：一挥而去
ABOUT DIABETES: WORKING IT OUT**

一、糖尿病有什么类型？(What are the types of diabetes?)

糖尿病有三类：

- 糖尿病一型 - 昔日称为幼发型糖尿病。这是胰脏的胰岛细胞受到破坏，制造不了胰岛素。虽然糖尿病一型常常在年幼时诊断出来，但其实在任何年龄都可以发生。糖尿病患者中大约百分之五到百分之十患的是糖尿病一型。糖尿病一型是由于身体的免疫系统攻击胰脏，而不是由生活习惯造成的。
- 糖尿病二型 - 约占糖尿病患者的百分之九十。糖尿病二型是生活习惯造成的疾病，也就是一个人打理自己身体的成绩。活跃起来、健康饮食、把体重减低至，或保持在相配个人体格的范围，就可以延迟患上糖尿病二型，甚至完全避免患病。
- 妊娠期糖尿病 - 有些妇女在怀孕后期出现糖尿病，孩子出生之后就消退。

二、糖尿病二型对身体有什么影响？(How does type 2 diabetes affect the body?)

患上糖尿病二型	没有患糖尿病
胰岛素受体的结合作用没有让细胞吸收充足的葡萄糖。胰脏造的胰岛素不足以克服这种「胰岛素抗性」。	在消化过程中，碳水化合物（食物含的各种糖和淀粉质）转化为葡萄糖，又称血糖。
细胞吸收的血糖下降可能有两个原因：甲）胰岛素受体不足；乙）可能胰岛素受体运作不良。	葡萄糖随着血液运行全身，作为身体细胞的食粮。胰脏制造的胰岛素帮助身体的细胞吸收血糖。
腹部脂肪细胞产生的激素（荷尔蒙）干扰胰岛素的运作。	胰岛素和胰岛素受体相互作用 - 胰岛素受体是附在细胞表面的一种蛋白质。胰岛素和受体结合，激活一连串细胞内的活动，最后人体细胞把葡萄糖吸收进去。
由于胰岛素不能畅顺运作，而且制造出来的胰岛素又不敷应用，葡萄糖进入细胞受到限制，血糖水平就上升。	这个过程就把人体的血糖水平复原。

三、什么病状是和糖尿病有关的？(What are the conditions associated with diabetes?)

糖尿病若果不予治疗或料理不当，可以带来很多并发症，包括：

- 心脏病和中风
- 肾病
- 眼疾
- 勃起困难（阳痿）
- 神经受损

要防止或延迟这些并发症发病的第一步，就是洞察糖尿病的风险因素，以及此病的表征和症状。

四、糖尿病有什么风险因素? (What are the risk factors for diabetes?)

年届四十，就面临患上糖尿病二型的风险，应该至少每三年检查一次。而属于高危组别（原住民、南美裔、亚裔、南亚裔或者非裔）而过重（肥胖）者，应该提早开始检查，或者检查得更频繁，或者双管齐下。其它主要的风险因素包括：

- 有父母或者兄弟姊妹患糖尿病
- 身体患有相关糖尿病的并发症
- 诞下超过四公斤（九磅）重的婴儿
- 患过妊娠期糖尿病（怀孕期间的糖尿病）
- 葡萄糖耐受性受损，或者空腹（禁食）葡萄糖受损
- 高血压
- 高胆固醇
- 曾经诊断患上多囊性卵巢症候群、黑色棘皮病（皮肤出现偏黑的斑块），或者精神分裂

五、糖尿病有什么警号? (What are the warning signs?)

你或发觉：

- 比平常口渴
- 频尿
- 无故消瘦或长胖
- 非常倦怠、乏力
- 割伤或瘀伤历久不愈
- 手脚针刺般痒痛或麻木
- 勃起困难，或者维持不下去

然而，很多糖尿病二型患者或毫无症状。

六、运动怎样帮助身体抵挡糖尿病? (How does exercise help your body resist diabetes?)

- 体内脂肪令细胞抗拒胰岛素。要把葡萄糖转化为热能却需要胰岛素。
- 定期运动，尤其是克服阻力的运动（重量锻练），可以减少脂肪，强壮肌肉。身体多吸收一些葡萄糖，血液里就少一些，所以体力活动有降低血糖的作用。
- 定期运动配合控制体重及刺激胰岛素活动，其实对心脏健康也有好处。加拿大糖尿病协会提倡每星期做一百五十分钟温和至剧烈的带氧运动（例如：一星期五天，每天三十分钟）。适应了以后，每星期三次，加入一些如举重之类的克服阻力运动（重量锻练）。实行新的运动计划之前，宜先征询家庭医生。欲知关于减低患上糖尿病风险的详情，请浏览互联网

www.diabetes.ca

转载自：二零零八年十一/十二双月刊苹果杂志，作者 Jennifer Patridge

亚省医疗服务局为居于卡加利及邻近地区之慢性疾病人士提供慢性疾病管理计画。如欲参加教育，运动，或自我管理课程报名者，请浏览互联网页

www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm 或致电 403-943-2584。在某些地区，以上课程更兼备有印度语，粤语，国语及英语服务。

欲向专业医护人员了解，请联络你的家庭医生，或者致电健康连线，一星期七天，每天二十四小时备有注册护士接听：卡加利城内：403-943-LINK(5465) 或者免费长途电话：1-866-408-LINK(5465) 国语健康连线 403-943-1554，广东话健康连线：403-943-1556