



預防 二型糖尿病 指南

Stand up to Diabetes



預防糖尿病 由您開始

如果您屬於二型糖尿病的高風險人士，您應設法延遲或預防發病的機會。二型糖尿病不僅令患者的日常生活上有所改變，而且更會引發許多不同的健康問題。

如果您是一個成人，尤其是在40歲或以上，而又有體重超標的情況，您就屬於二型糖尿病的高風險人士。

二型糖尿病的患者出現以下情況的風險較高：

- 心臟病及中風
- 腎病
- 眼睛疾病或失去視力
- 神經組織破損及截肢的可能性
- 性功能障礙(陽萎)

當您察覺到您有這些病癥時，可能已經太遲。

您可透過調整日常生活習慣，作出輕微而積極的改變，便可阻止或延緩這些問題的發生。

逐步邁向健康美滿的生活。

為健康作出改變永遠不會太早或太遲；
即時行動才可讓您早日體驗健康新生活！



今天就開始踏出健康的第一步， 請參考下列六個基本步驟：

步驟 1： 瞭解自己是否屬於高風險人士。

查看自己是否有前期糖尿病癥狀或屬於二型糖尿病的高風險人士。

步驟 2： 吃得健康！

食物的選擇、進食時間及份量對血糖的水平均有非常重要的影響。

步驟 3： 多做運動！

保持活躍的生活方式有助促進健康！每星期最少進行150分鐘的運動。經常運動有助降低血糖、維持理想體重、舒緩壓力及提升體能水平。

步驟 4： 達致適合自己健康的體重！

要達到自己的健康理想體重，健康的飲食習慣及活躍的生活方式是一個很好的開始。想瞭解自己的理想體重，可請教專業的醫護人員。

步驟 5： 記錄您的進度。

寫下所有進食的食物及運動量有助您達成目標。

步驟 6： 尋求支援。

搜集預防糖尿病的資訊。
尋求家人和朋友的支持及幫忙，並可在就近社區查詢有關服務。

步驟 1:

瞭解自己是否屬於
高風險人士。



什麼是二型糖尿病?

二型糖尿病是指患者體內的胰島素功能出現問題，或身體製造的胰島素不足。大約九成的糖尿病患是屬於二型。

胰島素是身體用於控制血液內葡萄糖（糖）水平的一種荷爾蒙，作用是幫助身體將食物轉化為能量。

預防二型糖尿病可從健康的日常生活習慣開始。

什麼是前期糖尿病?

前期糖尿病是指血糖（葡萄糖）高於正常水平的人士，但未至於到二型糖尿病的水平。雖然不是每個前期糖尿病的人士都會患上二型糖尿病，但是患上的人士亦為數不少。

這小冊子的內容只為二型糖尿病而設。
一型糖尿病及妊娠期糖尿病的情況亦相當嚴重。查詢詳情，請瀏覽以下網址：

- *Stand Up to Diabetes*
www.ontario.ca/diabetes
- 加拿大糖尿病協會 (Canadian Diabetes Association)
www.diabetes.ca
1-800-BANTING (226-8464)

我是否二型糖尿病的高風險人士？

請細看下列的風險因素，並記下與自己情況相同的項目：

- 年齡40歲或以上。
- 有家庭成員是糖尿病患者，如父母或兄弟姐妹。
- 家族屬於非洲裔、加勒比海裔、西班牙裔、亞洲、南亞裔或原住民。
- 曾經生產一個四公斤（九磅）重的嬰兒。
- 懷孕期間曾患上糖尿病。
- 我的體重超標，尤其是腰部。
- 我的運動量一星期少於三次。

醫護人員曾告訴我：

- 我有高血壓。
- 我的血液內含有高膽固醇或其他脂肪。
- 我的血管有問題，影響血液流通。
- 我有多囊性卵巢症、黑色棘皮症或精神分裂症。

如果您擁有其中一項風險，請與您的本地醫護人員聯絡，安排測試。

不要忽視這些風險。及早瞭解自己的情況有助您盡早調節自己的生活 - 為自己現在及將來的健康而努力！

二型糖尿病有什麼病癥？

重視早期的二型糖尿病癥狀。

糖尿病或高血糖的癥狀包括：

- 不尋常的口渴感覺
- 尿頻
- 體重的變化（上升或下降）
- 極度疲倦或缺乏精力
- 視力模糊
- 經常性或復發性感染病
- 傷口的癒合進展緩慢
- 手腳感到麻痺或刺痛
- 出現不舉及難以保持勃起狀態



請向您的醫護人員查詢有關您患上二型
糖尿病的風險及安排測試。

步驟 2: 吃得健康！



1. 適時進食

定時進食正餐及健康小吃。避免空著肚子超過4至6個小時。

2. 減少份量

現代人進食的份量較以往大很多。食物份量太大會導致體重增加。

什麼是食物的健康份量？



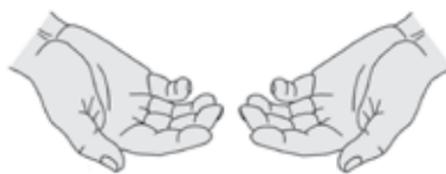
The Plate Method® 加拿大糖尿病協會(Canadian Diabetes Association) 2005。獲核准翻印。

什麼是食用份量？



水果/穀類及澱粉質

食用份量以您的拳頭大小為準。



蔬菜

食用份量以雙掌盛載的份量為準。



肉類及其他

食用份量以您的手掌大小及小指厚度為準。



脂肪

食用份量限於拇指指頭的大小。

Handy Portion Guide® 加拿大糖尿病協會(Canadian Diabetes Association) 2005。獲核准翻印。

3. 慢食的樂趣

用餐時慢慢享受食物的味道。當您開始感到有點飽滿時，就會減少食量。

4. 享用不同種類食物

享用不同種類食物，包括色彩鮮艷的蔬菜及水果、全穀麵包及穀物食品、低脂奶及奶類代替品、瘦肉、家禽、魚及不同的肉類代替品，如豆類及豆腐。

5. 限制以下食物的用量：

- 含有高飽和脂肪及反式脂肪的食物（參考食品標籤）
- 高脂肪的奶類、乳酪（芝士）及酸乳酪
- 加入糖的果汁、雞尾酒、雜果雞尾酒及汽水
- 任何經過加工、油炸、加糖、加鹽及高脂肪的食物
- 酒精類飲品

想知道更多飲食資訊，請瀏覽 ontario.ca/diabetes 或致電 EatRight Ontario：
1-877-510-5102 與註冊營養師商討。
這個免費的服務備有超過100種語言供選擇。



步驟 3: 多做運動！



為何運動那麼重要？

多做運動可減低患上二型糖尿病、心臟病及某些癌症的風險。

經常運動的好處還包括：

- 降低血糖
- 降低血壓
- 降低膽固醇
- 減輕體重
- 強健骨骼
- 舒緩憂鬱、壓力及焦慮的情緒

多少運動量才足夠？

成人每星期應最少做150分鐘中等（步行、跳舞）至高等（疾步行、游泳）強度的帶氧運動，就算少至10分鐘的運動對身體也有益處。同時，我們建議每星期兩天做一些強化肌肉的運動（如舉重）。

何種活動適合我？

不管是在家中或工作場所，您都可透過種種方式去保持一定的活動量。

您可按照自己的作息時間去選擇自己喜歡及簡易的活動。想瞭解更多適合自己的活動，請向加拿大公眾衛生局 (Public Health Agency of Canada)查詢。

www.phac-aspc.gc.ca

保持活躍的六個竅門：

- 1. 訂立切實可行的目標：**為自己訂立真實可行的小目標。每次達標後，以一個健康的方式去為自己慶祝。
- 2. 由低做起：**由每日運動十分鐘開始，然後逐漸增加到每星期150分鐘的帶氧運動。
- 3. 善用每個讓身體活動的機會：**盡量使用樓梯及走路。
- 4. 相約同伴：**與其約朋友去飲茶，不如相約去散步。結伴同行可助您持之以恆。
- 5. 享受箇中樂趣：**不管您選擇何種活動，首要是您自己能夠享受真正的樂趣。您可同時選擇不同的活動，以免感到枯燥乏味。
- 6. 再接再厲：**改變慣常的生活模式不是一朝一夕的事。要持之以恆就要不斷嘗試，只要再接再厲，堅守原則，一定可以達成目標！

如果我已長期缺乏運動，不良於行或有運動困難，應如何是好？

如果您選擇的運動較一般步行劇烈的話，請先徵詢您保健護理專家的意見。



健康的飲食習慣和適當的運動會助您：

- 減低糖尿病、心臟病及中風的風險
- 降低血壓及膽固醇
- 更精力充沛
- 強化骨骼的生長
- 減低某些癌症的風險
- 舒緩憂鬱、壓力及焦慮的情緒

步驟 4:

達致自己理想的
體重！



肥胖會有可能引起不同健康問題及嚴重的疾病。

其中包括：

- **糖尿病：** 痴肥是二型糖尿病的主要原因。
- **高血壓：** 高血壓會加重心臟的負荷及引致心臟病。
- **中風：** 過重或痴肥是心臟病及中風的主要風險因素。
- **不正常的血脂：** 含有高飽和脂肪及反式脂肪的食物會提升體內低密度膽固醇(壞膽固醇)的水平。這樣會增加心臟病的風險。
- **癌症：** 過重的人士患上某些癌症的風險較高。

健康的飲食習慣及適當的運動有助您達成理想的體重。

擁有理想體重可助您減低許多疾病的風險。

想瞭解自己的健康理想體重，可請教專業的保健護理人員。

步驟 5: 記錄您的進度。

要現實一點。改變不是一朝一夕的事。

記錄您訂立的目標及進度。這樣有助您瞭解自己健康的進度，並激勵您為自己及家人的健康著想而繼續努力。如果您認為給自己定下一個目標已足夠，就只寫下一個目標。

設計一個簡單圖表去記錄您的目標及努力成果。參考下頁的例子。

在每天結束時，如果完成當天目標，請給自己寫下一個記號。

請謹記，改變飲食及生活習慣往往需要適應期。不要為初次失敗而感到氣餒 – 每一小步對預防二型糖尿病都有很大的影響。

想要更多資料? 請瀏覽：

EatRight Ontario

www.ontario.ca/eatright

加拿大公眾衛生局

Public Health Agency of Canada

www.phac-aspc.gc.ca

我的預防二型糖尿病計劃書

飲食習慣目標:

選擇少些:

1. 白麵包
2. 白米飯
3. 有糖汽水
4. 高脂沙律醬
5. 用白麵粉做的意大利粉
6. 高脂奶類製品
7. 有奶油成份的白汁(意大利粉)
8. 油炸食物
9. 豬油、酥油、牛油或氫化人造牛油
10. 白麵粉
11. 果汁、雞尾酒及雜果雞尾酒
12. 高鈉、高脂、預先包裝的肉類

選擇多些:

1. 全穀麵包
2. 糙米或印度香米
3. 白開水及其他無糖飲料
4. 低脂沙律醬
5. 低脂奶類製品及代替品
6. 番茄醬或marinara醬
7. 用清蒸、烤或焗的烹調方法
8. 適量使用芥花籽油、橄欖油、粟米油、大豆油或葵花籽油
9. 全麥麵粉
10. 蔬菜及水果
11. 瘦肉、去皮的家禽及魚
12. 肉類代替品，如豆類及豆腐

運動目標:

有效的運動目標

1. 每星期最少150分鐘有氧運動。
2. 以步行代替駕車。
3. 提早一個或兩個巴士站下車。
4. 利用小休時間去散步。
5. 將車停泊在停車場較遠的位置。
6. 選擇步行去工作地點、學校或處理日常雜務。
7. 嘗試自己喜愛而又想從新開始的運動，如騎腳踏車(單車)。
8. 散步時與家人或朋友結伴同行。
9. 到就近的康樂體育中心查詢適合您的體育活動。
10. 每日做15分鐘伸展運動，在無干擾及恬靜的環境下放鬆身心。
11. 盡量選擇以樓梯代替升降機或電動樓梯。

用一個簡單的日程表去記錄您努力的成果。

如果您選擇一個可行性高的目標及記錄有關成績，會大大增加您的成功機會。竅門：選擇您自己認為合適的目標數目。新的行為模式通常需要最少30天才能成為您的習慣。

以下是一個星期後的日程表記錄。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
步行 15分鐘	X	X		X	X		X
上下 樓梯	X		X		X		
今天 少喝一 次有糖 飲料	X		X		X	X	

步驟 6: 尋求支援。

欲瞭解下列項目的詳情，可聯絡：

糖尿病

- **Stand Up to Diabetes**
www.ontario.ca/diabetes
- **加拿大糖尿病協會(Canadian Diabetes Association)**
www.diabetes.ca 1-800-BANTING (226-8464)
- 欲查詢就近住處的護理服務，請瀏覽ontario.ca/healthcareoptions

健康飲食

- **EatRight Ontario**
www.ontario.ca/eatright 1-877-510-5102
歡迎向EatRight Ontario的註冊營養師查詢有關健康飲食的資訊。
- **加拿大衛生部(Health Canada)**
www.hc-sc.gc.ca 1-866-225-0709
設計一個個人化的加拿大食品指南。

運動

- **加拿大公眾衛生局(Public Health Agency of Canada)**
www.phac-aspc.gc.ca 1-866-225-0709
善用每個讓身體活動的機會。參考有關在家居、職場、學校等不同場所可做的運動。
- 查詢就近社區的活動項目
www.mhp.gov.on.ca/en/active-living/about/tools/wotfy.asp

更多資料

Ministry of Health and Long-Term Care

查詢更多有關健康生活的詳情。請瀏覽 www.ontario.ca/healthy

公眾衛生組(Public Health Units)

安省公眾衛生組(Ontario Public Health Units)為市民提供不同計劃，指導他們有關健康飲食、多做運動及預防慢性疾病的方法。請瀏覽 www.ontario.ca/healthcareoptions，搜索“Public Health Units”瞭解詳情。

本指南亦提供英語及法語版

Stand up to Diabetes

查詢詳情，請瀏覽
ontario.ca/diabetes

由安省政府支付



PARTNERS *i*n PROGRESS