



像電腦一樣，幫助就在您身旁。
。登入網址

kp.org/mydoctor/prediabetes
瀏覽 **Prediabetes: A healthy game plan** 可獲取更多有關前期糖尿病的資訊和應對方法。

甚麼是前期糖尿病？

What is prediabetes?

前期糖尿病指血糖 (血葡萄糖) 較正常高，但並未高至被診斷為糖尿病。前期糖尿病是指空腹時血糖水平在 100 至 125 毫克 / 分升或糖化血紅蛋白 A1C 在 5.7 至 6.4%。糖化血紅蛋白 A1C 驗血是不需要空腹進行，可評估在過去 2 至 3 個月的平均血糖水平。

如被診斷出有前期糖尿病，將來患上糖尿病的風險會較大。前期糖尿病亦會增加患心臟疾病和中風的風險。幸而如果能保持健康的體重和活躍可以逆轉前期糖尿病和推延或預防二型糖尿病。

甚麼是二型糖尿病？

What is type 2 diabetes?

糖尿病是當身體難以把食物轉化為能量的疾病。在進食後，身體會釋放一種激素 (胰島素) 來幫助食物中的糖進入細胞用作能量。當身體不能製造足夠的胰島素或適當使用胰島素，糖便會在血液中累積起來。高血糖可以破壞神經和血管，可引致心臟病突發、中風或其它嚴重的健康問題。

還有甚麼會增加患糖尿病的風險？

What else increases my risks for diabetes?

如您符合以下狀況便有較大風險患糖尿病：

- 40 歲或以上
- 身體過重 (特別是腰圍)
- 不活躍
- 家族有成員患二型糖尿病
- 有血壓高 (超過 140/90 舒張壓)
- 高密度膽固醇偏低 (35 毫克 / 分升或以下) 或三酸甘油酯偏高 (250 毫克 / 分升或以上)
- 非洲裔、美洲印地安人、亞裔、西班牙 / 拉丁裔或太平洋島民
- 懷孕期間曾患糖尿病 (妊娠期糖尿病) 或曾誕下體重超過 9 磅的嬰孩

怎樣可以推延或預防二型糖尿病？

What can I do to delay or prevent type 2 diabetes?

生活方式中作出健康的改變可以減低患二型糖尿病的風險。在以下的環節，我們會提供一些改變雖小但對健康大有裨益的建議。同時，請與醫生商討定期檢驗血糖以便能及早應對任何血糖提升的問題。



1. 多些活動：每天都保持身體活躍

身體活動是其中一樣最有效推延或預防二型糖尿病的方法。它的好處還有能降低高血壓、減低患心臟疾病、骨質疏鬆及某些癌症的風險。身體活動亦可能降低總膽固醇的水平。定下目標每週做 150 分鐘或盡量每天做 30 分鐘中度的身體活動。所謂中度的意思是心跳率有明顯增加但仍可以一面很隨意的談話。

- 把身體活動培養成社交活動。與家人或朋友一起出外散步或騎單車。
- 可考慮採用家居運動錄像或運動器械。
- 嘗試在生活小節中安排更多活動的機會。例如，以爬樓梯取代乘升降機。
- 使用計步器 (步行計) 記錄步數。知道目前每天走多少步之後，每星期增加 50 至 100 步。

多吃一點...

- 烘焙、水煮、烤灼或蒸煮的食物
- 水果和蔬菜
- 全麥麵包和糙米
- 脫脂或低脂奶、酸乳酪和乳酪

少吃一點...

- 煎炸或油炸的食物
- 炸薯條、薯片、餅干
- 白麵包、白米飯和薯
- 高脂奶類食物，例如全脂奶、乳酪、奶油和雪糕

- 進行體力鍛練，每星期幾次輕度舉重。

2. 吃得健康點：明智選擇食物。

要改變飲食習慣是不容易的。但當想到要預防好像二型糖尿病的疾病時，便值得要保持健康了。以下方法能助您開始改變：

- 選擇小一點的份量。
- 大量飲水。
- 吃得慢一點。胃需要 20 分鐘才把飽的訊號傳達到給腦袋。
- 節制飲甜的飲品，例如汽水和果汁，或改飲無糖飲品以減少吸收糖份。
- 選擇低脂及低熱量食物。

- ### 3. 維持健康的體重。
- 減重及盡量保持對推延或預防二型糖尿病是很重要的。維持健康體重的關鍵是平衡飲食中所吸收及身體活動中所消耗的熱量。如您過重，減少目前體重百份之五至十便可以改善您的健康。

其它資訊來源

- 有關預防糖尿病的更多資訊，請瀏覽 kp.org/mydoctor/prediabetes
- 請聯絡凱薩醫療機構健康教育中心或部門查詢前期糖尿病的活動及其它資訊。

本資訊並非用作診斷健康問題或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。