

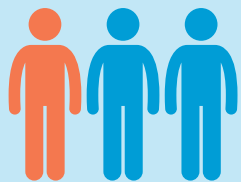
什么是糖尿病？

糖尿病 (diabetes) 指的是, 身体无法适当调节体内葡萄糖, 导致**血液中糖分浓度过高**的一种**慢性疾病**

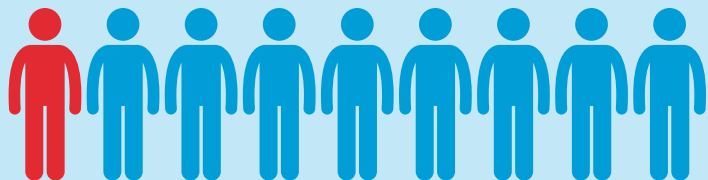
什么是前期糖尿病？

前期糖尿病 (Pre-diabetes) 指的是, 体内**血糖水平高于正常**, 但还未达到**确诊糖尿病的水平**

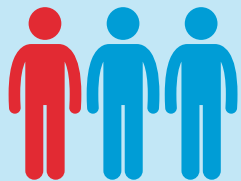
糖尿病在新加坡是**常见**的**严重**疾病！



每**3**名国人当中，
有**1**人面对患糖尿病风险



每**9**名国人当中，
1人患有糖尿病



每**3**名糖尿病患者当中，
有**1**人不知道自己患病



每**3**名确诊糖尿病患者当中，
有**1**人的血糖水平持续偏高



每**3**名新确诊肾衰竭患者当中，
2人患有糖尿病



每**3**名糖尿病患者当中，
1人患有眼疾



每一天，约有**4**名糖尿病患者**须截肢**

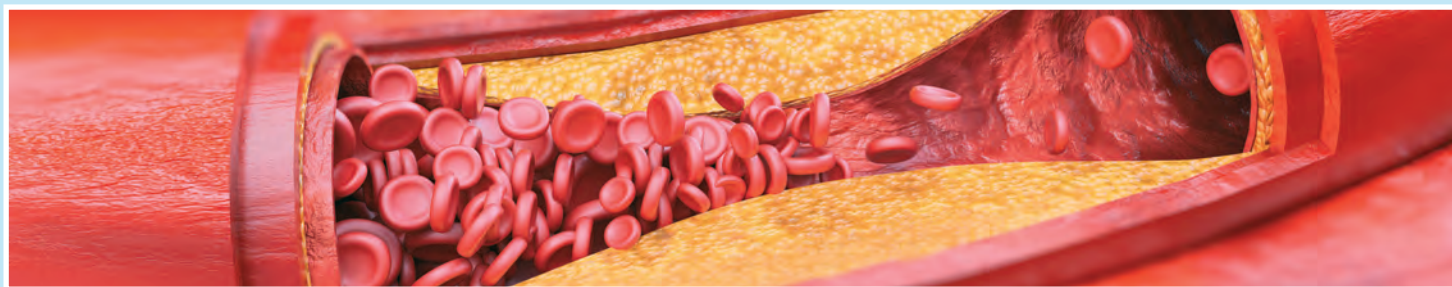
糖尿病会引发您的身体 出现 多重并发症

高血糖

高血压

高胆固醇

血管损坏



脑部

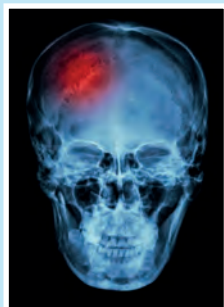
眼部

牙齿

心脏

肾脏

足部



中风



失明



蛀牙, 牙龈病



心脏病发



肾衰竭



截肢

什么因素会增加**前期糖尿病** 和**二型糖尿病**风险？



家庭成员当中
有糖尿病患者



曾在怀孕期间**患上糖尿病**



年满40岁或以上



身高体重指数 (BMI)
23.0 kg/m² 或更高



不活跃 (久坐) 的生活习惯



不健康的 饮食习惯

摄取**糖分和/或精制碳水化合物**含量高的食品， 会导致**血糖水平飙升**



白饭



面条



印度煎饼



白面包

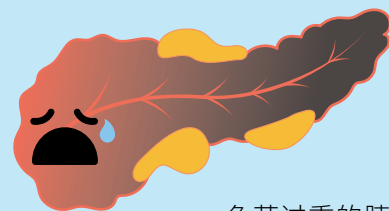


糕粿



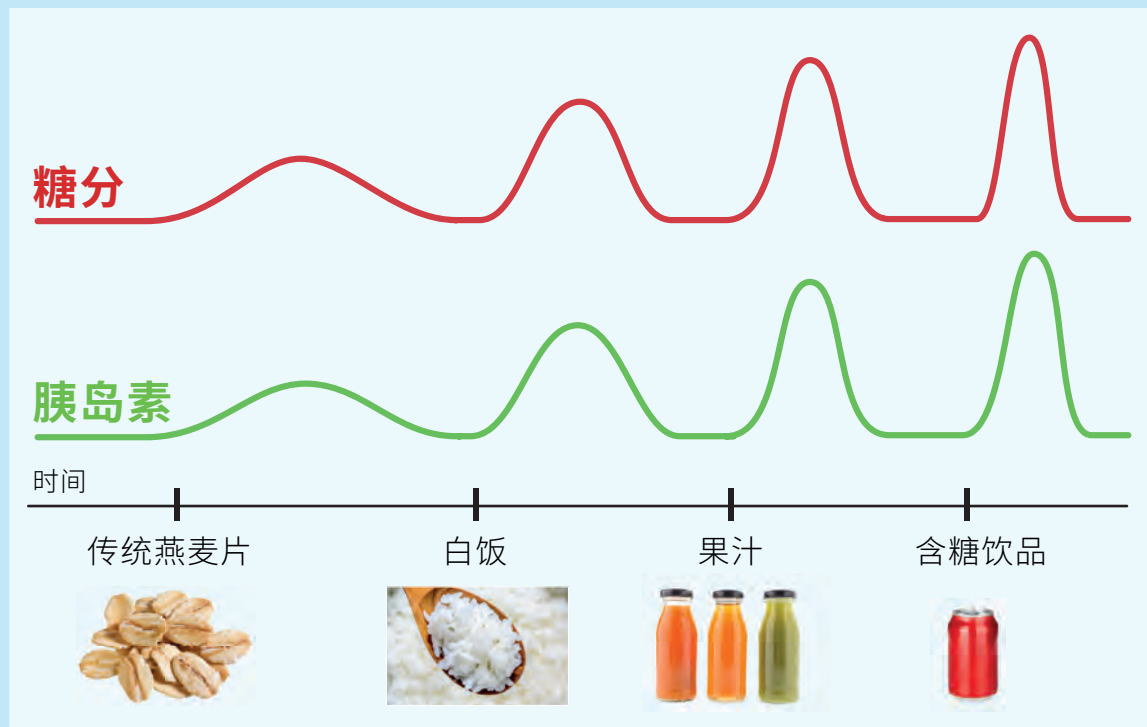
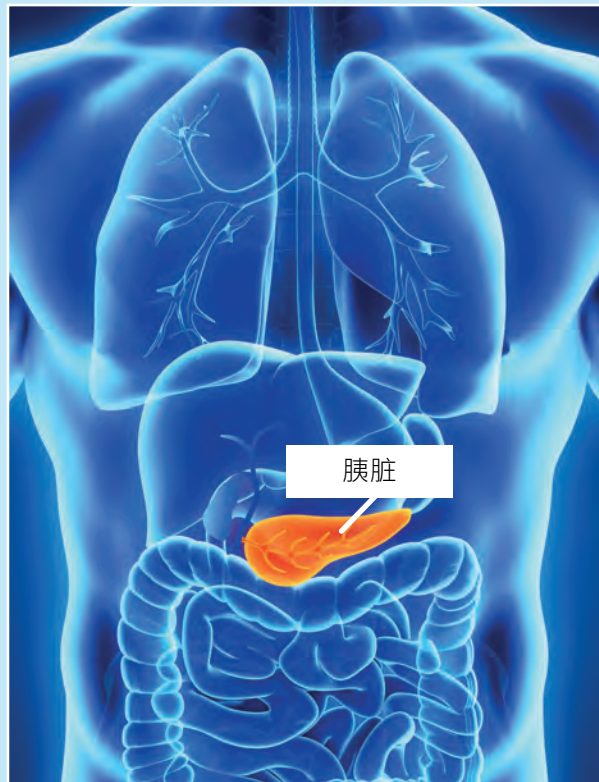
果汁和含糖饮品

高血糖导致**胰腺** (胰岛素*工厂) 工作量激增



负荷过重的胰腺

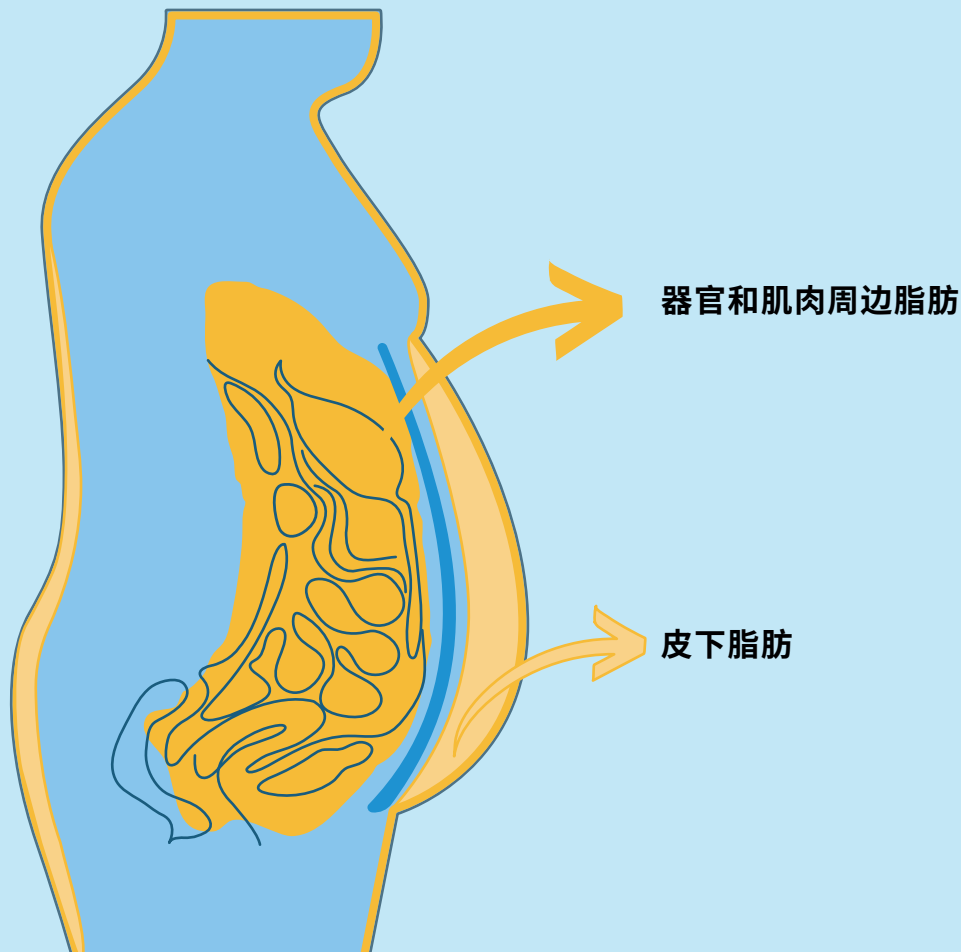
经常**摄取糖分**和精制碳水化合物, 会引发压力和疲劳, 最终导致**胰腺**因持续负荷过重而**受伤**



*胰岛素是一种激素, 能控制体内
血糖水平

体内过多的糖分会转化为脂肪囤积

脂肪囤积在体内哪个部位？



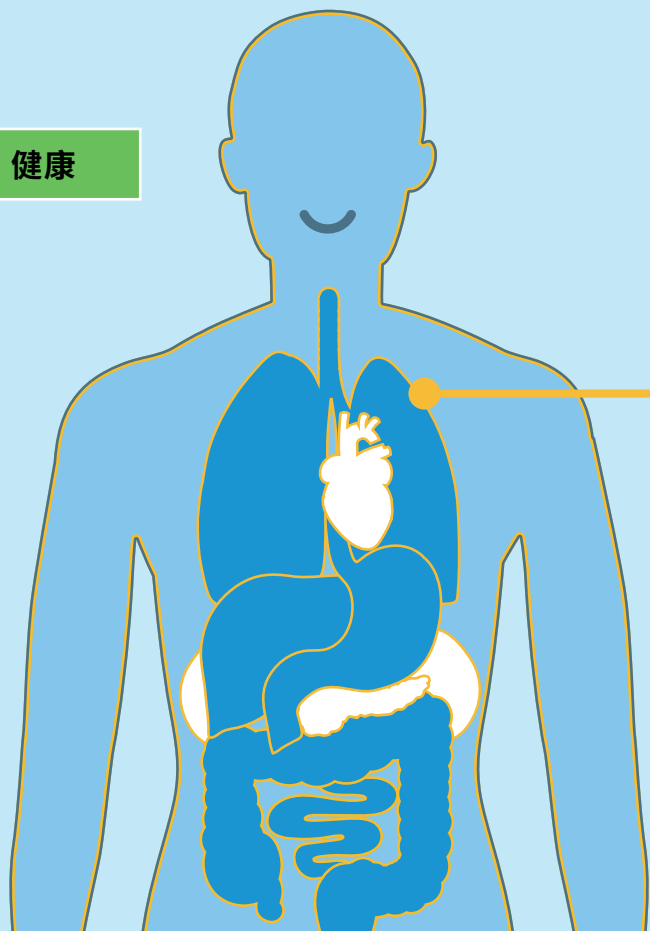
苹果型身材

体内脂肪过多的后果

- 高血糖
- 高血压
- 高胆固醇

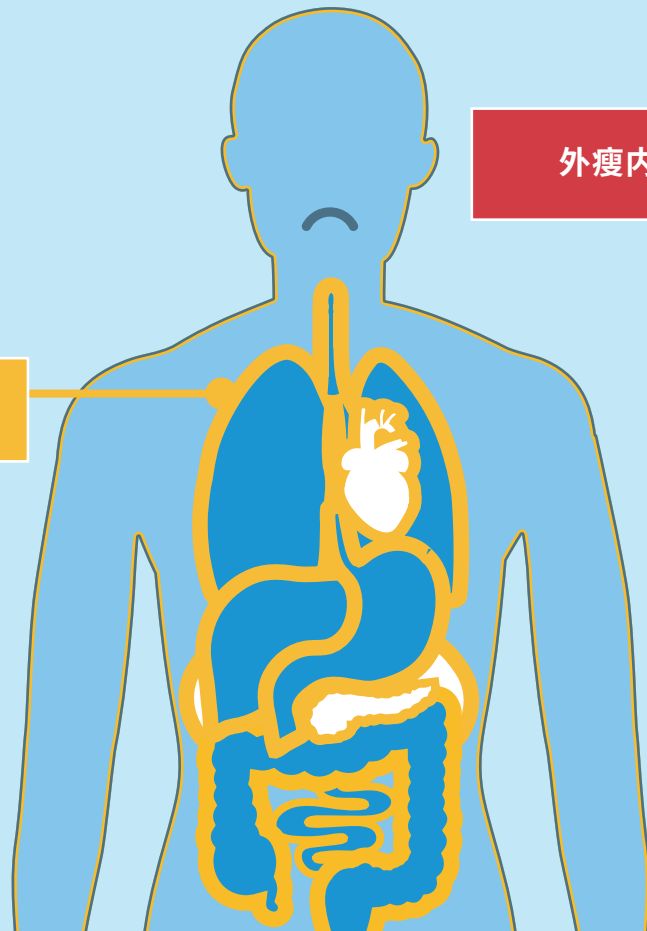
即使您外表瘦削， 体内也可能囤积**过多脂肪**

健康

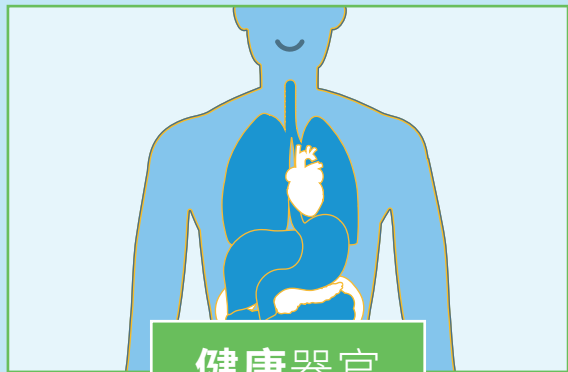


围绕器官的脂肪

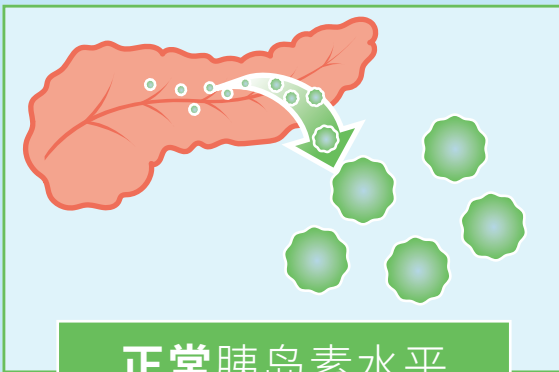
外瘦内胖



内脏脂肪过多可能造成损伤



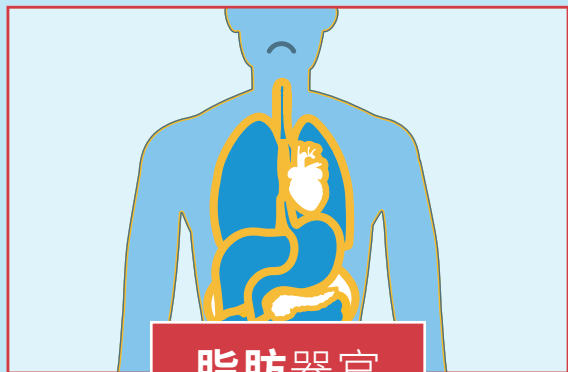
健康器官



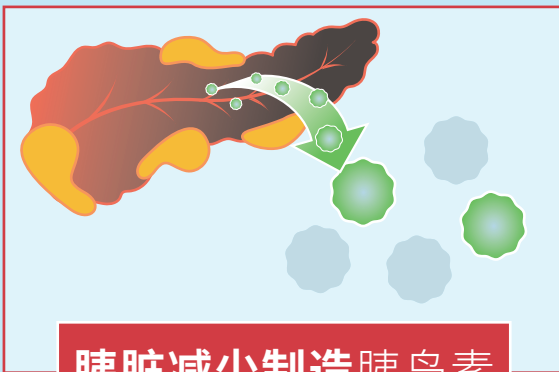
正常胰岛素水平



正常血糖水平



脂肪器官



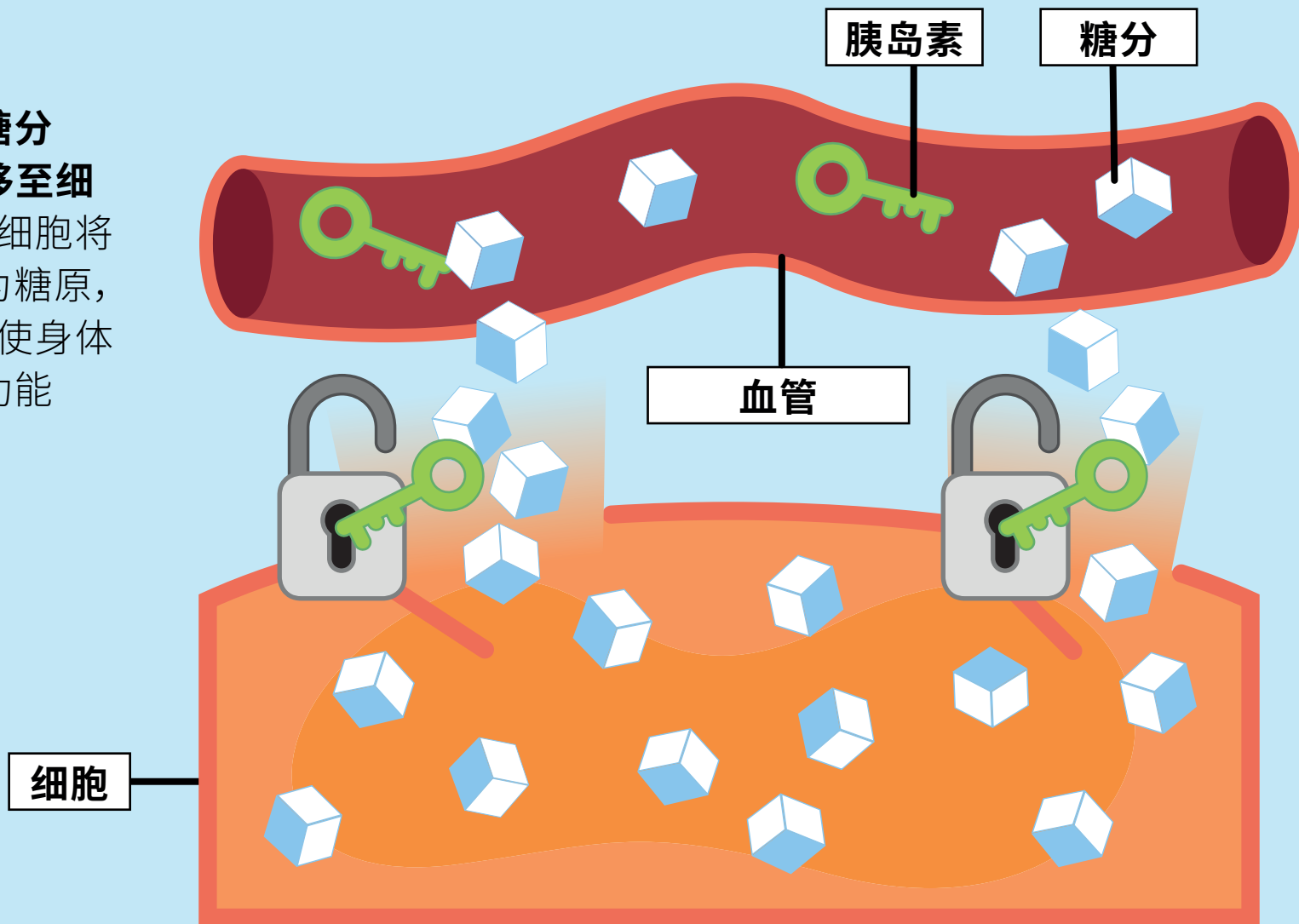
胰脏减少制造胰岛素



高血糖水平

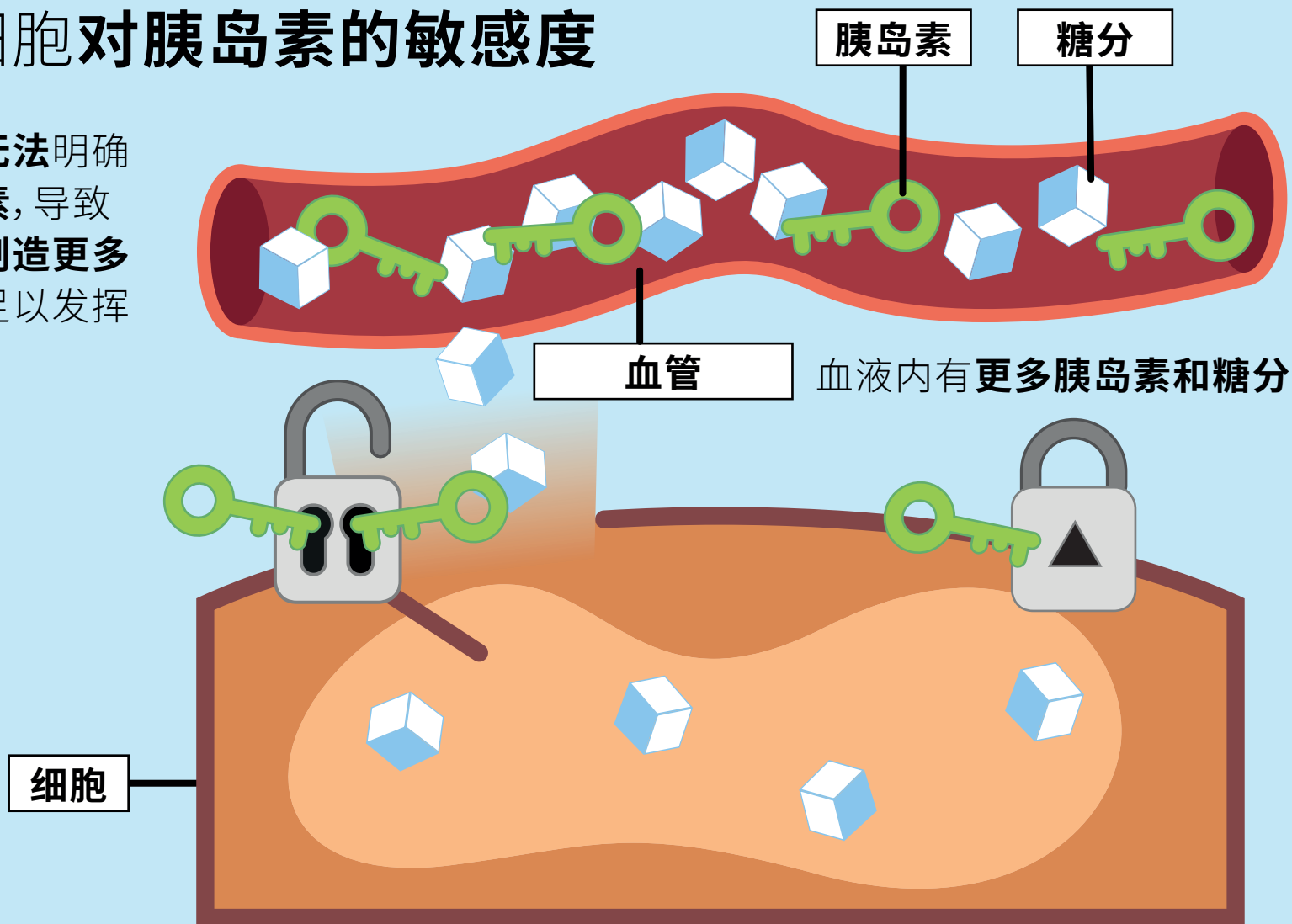
健康人士体内的胰岛素如何运作

胰岛素将糖分
(葡萄糖)移至细
胞内,促使细胞将
糖分转化为糖原,
制造能量,使身体
维持正常功能

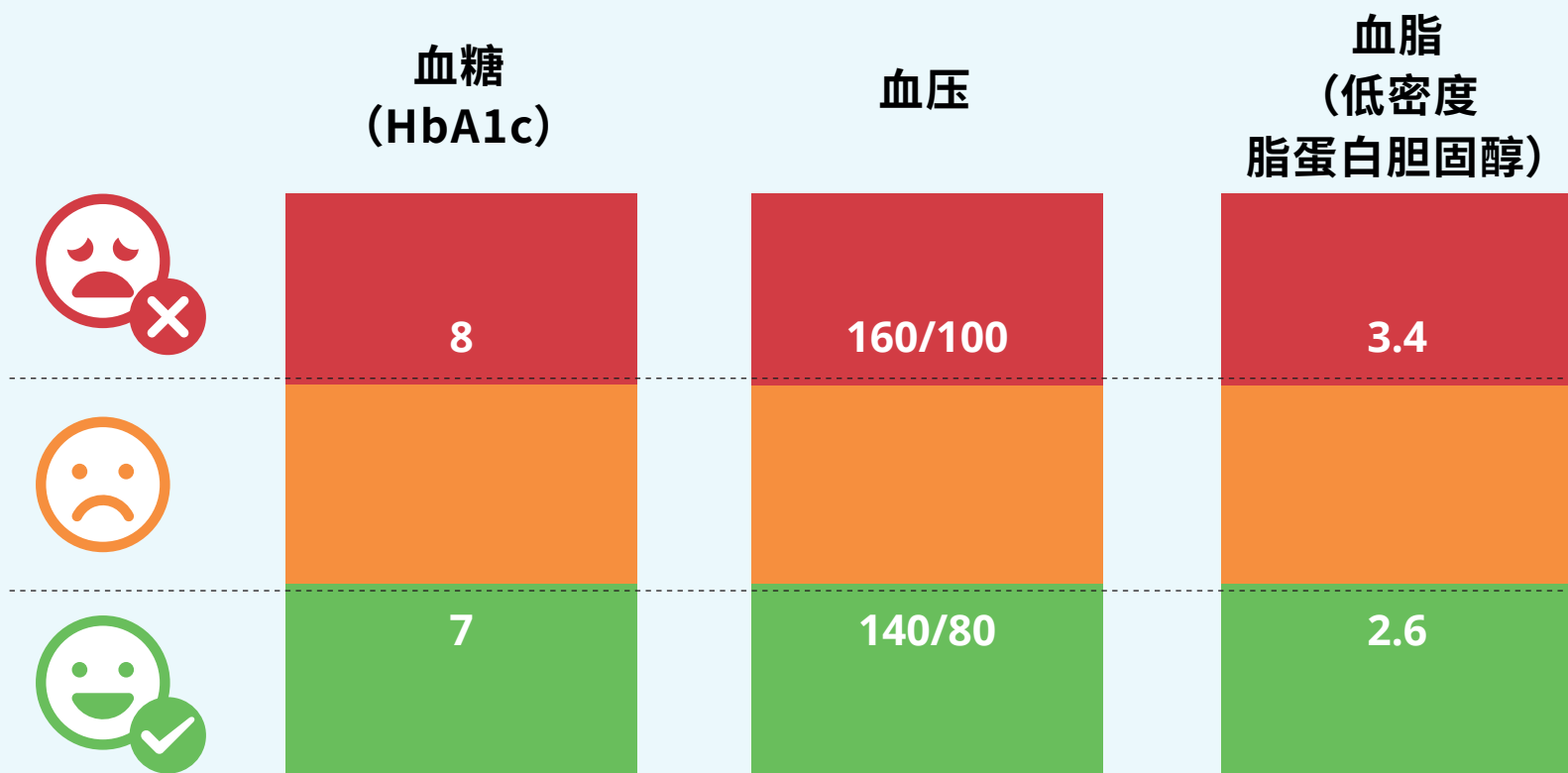


过多内脏脂肪 降低细胞对胰岛素的敏感度

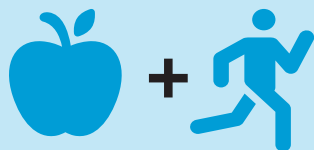
身体细胞**无法明确**感应胰岛素，导致**胰腺**必须制造**更多胰岛素**才足以发挥同样功效



好好应对前期糖尿病和二型糖尿病



请与医疗护理团队沟通, 根据自己的情况设定适当目标






培养健康饮食习惯, 保持活跃, 定期运动, 有助于使血糖、血压、胆固醇水平达标

我的健康餐盘

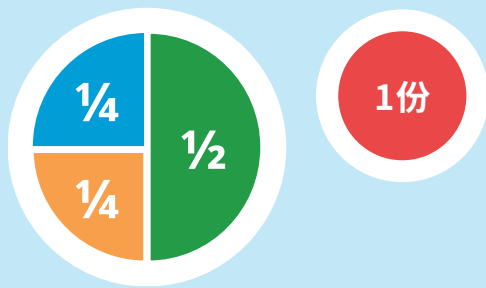


水果

每天吃2份水果，
可在进餐时一起吃
或每餐之间吃些

 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

我的健康餐盘



$\frac{1}{4}$ 碟 | 全谷类

例如：糙米、全谷面包、传统燕麦片

$\frac{1}{4}$ 碟 | 肉类、豆腐及其他

例如：鸡胸、鱼类、豆腐、荚果、瘦肉

$\frac{1}{2}$ 碟 | 蔬菜

例如：绿叶蔬菜、茄子、蘑菇




1 份 | 水果

例如：1 颗中型苹果、1 把蓝莓、1 片木瓜

别忘了外加 1 份水果, 一餐才算完整




我的健康餐盘：中餐



 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃




我的健康餐盘：马来餐



 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃




我的健康餐盘：印度餐



 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

我的健康餐盘：西餐



 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

定期运动让您获益良多



提高生产力

加强专注力、
记忆力和创意



改善整体情绪

减少压力，
促进心理健康



身体更健康

减少大肠癌、
心脏病、糖尿病
和高血压风险



强身健体

增强体能和体力

总结

1/2 碳水化合物
(例如米饭)
正常分量

2x 蔬菜

3x 每周运动量
(至少150分钟)



跨出第一步, 落实“我的健康餐盘”



肉脞面



蔬菜更多



黄姜饭



少饭或少面



马来卤面



汁少; 只吃面不喝汤汁

跨出第一步, 落实“更健康饮品”



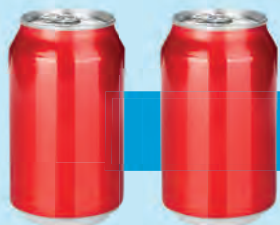
咖啡
(Kopi)



咖啡稀少糖
(Kopi C siew dai)



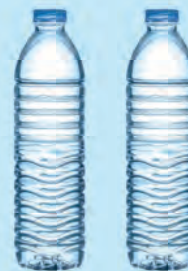
无糖无奶黑咖啡
(Kopi O kosong)



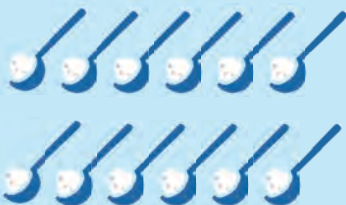
含糖饮品



1 罐甜饮, 1 瓶白开水



白开水



跨出第一步, 实现“天天运动”目标

养成好习惯, 全天任何时候随时进行以下活动:



不搭电梯, 改而**爬楼梯**



快步走10分钟



每小时**起身走动**



每天走**10,000步**



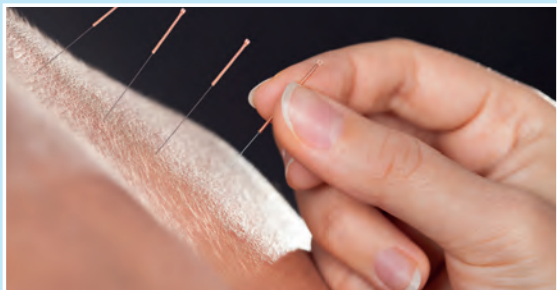
提前一个巴士站下车
然后步行



与**亲友家人**一起运动

传统和替代医药

传统和替代医药疗法



传统中医药, 针灸



阿育吠陀等传统医药



草药和辅助品

我在接受传统和替代医药, 应该怎么做



除非您的医生另有建议,
否则可**继续服用西药**



请咨询**传统和替代医学医**
师后, 才服用草药和辅助品



继续按照建议**监测您的**
血糖水平

传统和替代医药

我需要知道些什么

传统和替代医药

在新加坡, "传统医药" 泛指传统中医药、传统马来医药和传统印度医药; 而 "替代医药" 则泛指所有其他形式的非主流医药, 例如脊骨神经医学、整骨疗法、香熏疗法等

关于传统和替代医药治疗糖尿病及其并发症的功效, 科学研究尚未得出结论或未有充分结论

在新加坡, 只有传统中医师获得认证

传统中医师名单

www.tcm.gov.sg



看护者

身为看护者, 我是否**时刻承受压力** ?

常见迹象和症状



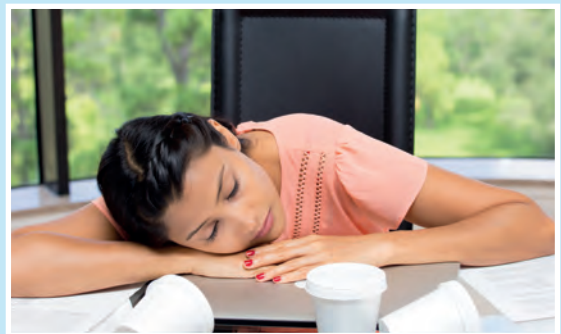
觉得看护责任**毫无意义**



食欲不振



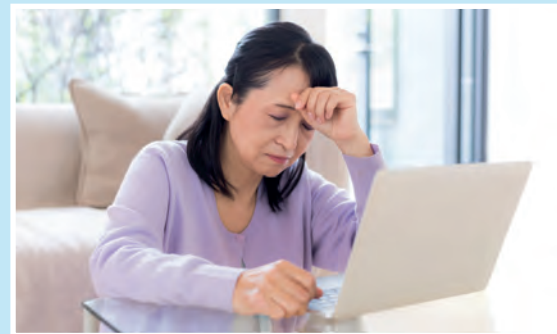
失眠



长期**疲劳**



感觉**绝望**无助



疏离家人朋友

我该怎么缓解看护者压力？

学习照顾自己



争取休息



自我灌输正能量



多做运动, 进行其他嗜好活动



静坐、瑜伽、太极、气功

寻求支援



向亲友倾诉



加入支援互助小组



利用暂托喘息服务



寻求专业协助

我该如何协助挚爱的亲人活得更健康？



一起准备健康餐点共享



相约散步或做运动



陪伴亲人复诊



对亲人在自我控制上作出的努力表示赞许



为多元化活动筹办社交聚会



在欢乐的聚会上提供健康餐点