

# 糖尿病

# 顧問

## 糖尿病前期 這是什麼以及我可以採取哪些措施？



### 什麼是糖尿病前期？

糖尿病前期指糖尿病發作之前的狀況。它表示您的血糖水準高於正常值，但還沒有高到患糖尿病的程度。糖尿病前期沒有明顯症狀。您可能會有這個問題自己卻不知道。

### 有糖尿病前期問題是什麼意思？

它表示您很快或早晚會患上 2 型糖尿病。您患上心臟病或中風的可能性也有所增加。

好消息是您可以採取措施推遲或阻止自己患上 2 型糖尿病。

### 我如何才能推遲或阻止 2 型糖尿病？

您也許可以採取以下措施推遲或阻止 2 型糖尿病：

- 運動，例如步行
- 視需要減輕體重 - 哪怕只減輕幾磅也有幫助
- 遵醫囑服藥

如果您有糖尿病前期問題，這些措施能使您的血糖處於正常範圍，但您患 2 型糖尿病的風險仍然較高。



### 經常運動能推遲或阻止糖尿病發作

運動是推遲或阻止 2 型糖尿病發作的一項最佳措施。運動還能幫您減輕體重，降低血壓，改善膽固醇水準。請向您的醫療保健團隊瞭解適合您的安全運動方式。

一種增加運動量的方式是嘗試每天走半個小時（每週五天）。如果您不能一次走 30 分鐘，也可以在一天中分幾次完成。

### 減輕體重能推遲或阻止糖尿病發作

達到健康體重對您有極大好處。如果您超重，哪怕只減輕 7% 的體重（例如 200 磅減輕 15 磅）也有助於阻止或推遲您患糖尿病風險。



欲獲取美國糖尿病協會的其他資訊，請瀏覽網站 [diabetes.org](http://diabetes.org) 或撥打 1-800-DIABETES (342-2383)。

## 完成網站 [diabetes.org/risktest](https://diabetes.org/risktest) 上的風險測試，瞭解您是否有風險。

### 做出健康選擇

您可以採取以下這些措施改變您的飲食習慣。小小舉措能給您帶來豐厚回報。

- 減少日常的軟飲料和果汁攝入量。喝水或試著喝不含熱量的飲料。
- 選擇爆米花之類低熱量零食，避免吃炸薯條。
- 吃沙拉時配低脂沙拉醬，每天晚餐至少要吃一種蔬菜。
- 多吃水果，避免蛋糕、派或甜餅乾。

#### 透過減少食物份量降低熱量

- 減少平常吃的食物份量。
- 外出用餐時和朋友或家人分享一份主食，或將其中一半帶回家下一頓吃。

#### 減少壞脂肪攝入量

- 採用烤、炙、蒸或烘的方式烹調，避免油炸或油煎。
- 用少量油脂烹調，避免使用黃油、豬油或起酥油。
- 嘗試多吃植物蛋白，例如豆類，避免吃肉類和雞肉類
- 每週至少吃兩次魚
- 吃精瘦肉，例如腰肉、里脊肉或去皮雞肉。
- 少吃脂肪含量高的加工肉類，例如熱狗、香腸和熏肉。
- 少吃脂肪含量高的甜點，例如冰淇淋、帶糖霜的蛋糕和甜餅乾。
- 避免含人造黃油和反式脂肪的食物。

### 記錄您的進展

記下您每週的飲食和攝入量。記錄能促使您進一步留意您的飲食，幫您減輕體重。



### 小結

- 糖尿病是一種嚴重疾病：如果能推遲或阻止糖尿病發作，您長期的健康狀況會更好。
- 糖尿病是常見病 – 但只要減輕少量體重，您就能降低患糖尿病的風險。
- 改變飲食習慣，增加運動量可推遲或阻止 2 型糖尿病發作。

### 做檢查

如果您有糖尿病風險，請在下次門診時向您的醫生瞭解是否要做相關測試。完成網站 [diabetes.org/risktest](https://diabetes.org/risktest) 上的風險測試，瞭解您是否有風險。

### 立即開始

- 多運動。
- 制定計劃，減輕體重。
- 記錄您的進展。

欲獲取美國糖尿病協會的其他資訊，請瀏覽網站 [diabetes.org](https://diabetes.org) 或撥打 1-800-DIABETES (342-2383)。