

# 糖尿病注意事项

最大程度降低患糖尿病的风险

## ☑ 注意风险因素

您是否知道银屑病或银屑病关节炎会增加患糖尿病的风险？其他因素包括：

体重指数 (BMI)  $\geq 25$

年龄 45+

家族史：

您家中是否有人已经患有糖尿病？

其他情况：

您是否患有心血管疾病、高血压、肥胖症、中风、多囊卵巢综合征或妊娠糖尿病史？



## ☐ 您的医生是否定期为您筛查糖尿病？

许多医学指南建议定期筛查糖尿病。与您的医生谈谈糖尿病，尤其在您存在其他风险因素的情况下，并要求医生定期为您进行筛查。早期诊断将有利于您保持健康！

## 降低风险并改善银屑病状况

### ☐ 饮食和运动

包含水果、蔬菜和全谷物的健康饮食将帮助您保持健康的体重，并控制血糖水平。应该经常运动，享受运动的乐趣，即使只是适度的运动。

### ☐ 吸烟

有许多计划和策略可以帮助您戒烟。如果您已经尝试戒烟，但没有成功，请不要灰心！您可能需要尝试多种策略，并进行多次尝试，您一定可以成功戒烟。

# 身患糖尿病亦能享受生活

您是否患有银屑病或银屑病关节炎和糖尿病？

## □ 改变生活方式可以帮助您控制糖尿病

保持健康的饮食、进行体育锻炼及保持健康的体重，可以帮助您控制血糖水平。如果您吸烟，戒烟也能帮助您控制糖尿病。经常性体育锻炼是控制糖尿病的有效方法。找到有趣的方法，将适度的运动融入您的日常生活中。

## □ 定期监控检查血糖水平

让您的医生为您定期监测糖尿病。需要时，您可以利用药物或胰岛素来控制血糖水平。

## □ 糖尿病会影响您的身体吗？

如果控制不当，糖尿病会影响身体的其他部位，例如脚部、眼睛或肾脏。向您的医生咨询有关如何发现潜在糖尿病并发症的建议。

