

# 糖尿病注意事項

你可以減低罹患糖尿病的風險

## ☑ 注意風險因素

您是否知道乾癬或乾癬性關節炎會增加罹患糖尿病的風險？其他因素包括：

身體質量指數 (BMI)  $\geq 25$

年齡 45+

家族史：

您家中是否有人已經患有糖尿病？

其他情況：

您是否患有心血管疾病、高血壓、肥胖症、中風、多囊性卵巢症候群或妊娠糖尿病史？



## ☐ 您的醫生是否定期為您篩檢糖尿病？

許多醫學指南建議定期篩檢糖尿病。與您的醫生談談糖尿病，尤其在您存在其他風險因素的情況下，並請醫生定期為您進行篩檢。早期診斷將有利於您保持健康！

## 降低風險並改善乾癬狀況

### ☐ 飲食和運動

包含水果、蔬菜和全穀物的健康飲食將幫助您保持健康的體重，並控制血糖值。應該經常運動，享受運動的樂趣，即使只是適度的運動。

### ☐ 抽菸

有許多計畫和策略可以幫助您戒菸。如果您已經嘗試戒菸，但沒有成功，請不要灰心！您可能需要嘗試多種策略，並進行多次嘗試，您一定可以成功戒菸。

# 身患糖尿病亦能享受生活

您是否患有乾癬或乾癬性關節炎和糖尿病？

## □ 改變生活方式可以幫助您控制糖尿病

保持健康的飲食、進行體能活動及保持健康的體重，可以幫助您控制血糖值。如果您吸菸，戒菸也能幫助您控制糖尿病。經常性的體能活動是控制糖尿病的有效方法。找到有趣的方法，將適度的運動融入您的日常生活中。

## □ 定期監控檢查血糖值

請您的醫生為您定期監測糖尿病。需要時，您可以利用藥物或胰島素來控制血糖值。

## □ 糖尿病會影響您的身體嗎？

如果控制不當，糖尿病會影響身體的其他部位，例如腳部、眼睛或腎臟。向您的醫生諮詢有關如何發現潛在糖尿病併發症的建議。

