



您知道 吗?

您可以通过饮食、运动，或按照医疗服务提供者的处方使用胰岛素或糖尿病药物，将血糖保持在正常水平，从而控制您的糖尿病。

美国食品和药物管理局鼓励多元化参与临床试验。

如果您认为临床试验可能适合您，请与您的保健医生讨论。

您也可以在此
www.clinicaltrials.gov搜索您所在地区的临床试验。

了解更多信息



www.fda.gov/healthequity



healthequity@fda.hhs.gov



1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332)



@FDAHealthEquity



患有2型糖尿病的人



美国食品和药物管理局少数
族裔健康和健康平权办公室



什么是2型糖尿病?

2型糖尿病是一种当您的身体不能很好地制造或使用胰岛素时发生的疾病。胰岛素是一种由胰腺制造的激素，帮助葡萄糖(糖)从您吃的食物中进入到您的细胞，以制造能量。没有胰岛素，葡萄糖就会停留在您的血液中(高血糖)，无法到达您的细胞。随着时间的推移，不受控制的糖尿病可能导致其他严重的健康问题，如心脏病、肾脏疾病和视力丧失。



2型糖尿病是如何治疗的?

糖尿病治疗的目的是将您的血糖保持在正常水平。您的医疗服务提供者将确定您的血糖目标，也就是您应尽可能经常保持的范围，以及使用血糖仪或连续血糖监测仪(CGM)检查血糖的频率。

血糖仪需要您将一滴血，通常是从您的指尖滴入一次性试纸上的血糖仪以获得读数。CGM使用一个葡萄糖传感器插在您的皮肤下，每隔几分钟测量一次糖分水平。

一些2型糖尿病患者可以通过选择健康的食物和更多的运动来控制他们的疾病。



- 择健康的食物。控制血糖的关键是在适当的时间吃适当数量的健康食品。与营养师或糖尿病教育工作者合作，制定一个健康的饮食计划。
- 多参加运动锻炼。活动有助于您的身体有效利用胰岛素，更好地控制您的血糖水平。它还能降低您患心脏病和神经损伤的风险。

许多2型糖尿病患者可能需要服用糖尿病药物。这些药物可能包括药片、胰岛素或其他注射药物。

如果改变生活方式不足以控制您的体重，减肥手术是一种选择，可以帮助您减肥和控制血糖水平。

糖尿病和肾脏健康

患有糖尿病会增加您患肾脏疾病的风险。通过以下方式保持您的肾脏健康。

- 控制您的血糖
- 健康饮食
- 积极运动健身
- 控制您的血压
- 不吸烟

您的糖化血红蛋白 (A1C) 水平

糖化血红蛋白 (A1C) 测试测量您过去3个月的平均血糖水平。对于大多数糖尿病患者来说，测试结果在7%或以下是理想的。较高的糖化血红蛋白 (A1C) 水平使您面临糖尿病并发症的风险。

您每年至少要做两次A1C水平的检测；如果您的药物有所变更或有其他健康状况，可以更频繁地检测。

诊断	A1C 水平
正常	低于5.7%
糖尿病前期	5.7%到6.4%
糖尿病	6.5%或以上

