



您知道嗎？

您可以通過飲食、運動，或按照醫療服務提供者的處方使用胰島素或糖尿病藥物，將血糖保持在正常水平，從而控制您的糖尿病。


美國食品和藥物管理局鼓勵多元化參與臨床試驗。


如果您認為臨床試驗可能適合您，請與您的保健醫生討論。

您也可以前往 www.clinicaltrials.gov 搜索您所在地區的臨床試驗。

了解更多信息

 www.fda.gov/healthequity

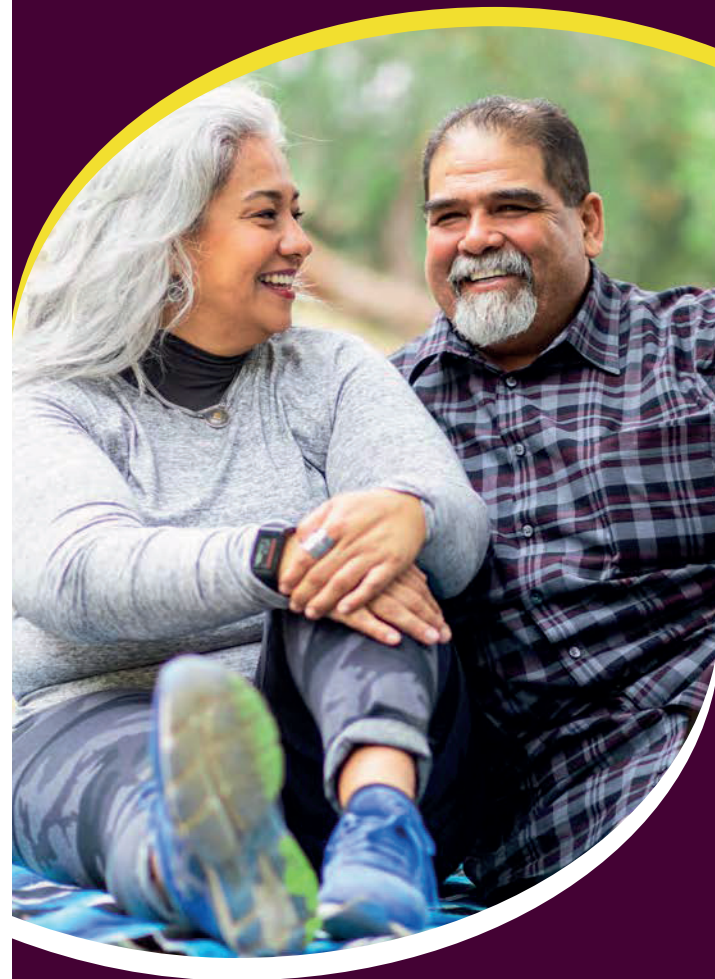
 healthequity@fda.hhs.gov

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

 @FDAHealthEquity



患有2型糖尿病的人



美國食品和藥物管理局少數族裔
健康和健康平權辦公室



什麼是2型糖尿病？

2型糖尿病是一種當您的身體不能很好地製造或使用胰島素時發生的疾病。

胰島素是一種由胰腺製造的激素，幫助葡萄糖（糖）從您吃的食物中進入到您的細胞，以用於能源。

沒有胰島素，葡萄糖就會停留在您的血液中（高血糖），無法到達您的細胞。隨著時間的推移，不受控制的糖尿病可能導致其他嚴重的健康問題，如心臟病、腎臟疾病和失明。



2型糖尿病是如何治療的？

糖尿病治療的目標是將您的血糖保持在正常水平。您的醫療服務提供者將確定您的血糖目標，也就是您應盡可能經常保持的範圍，以及使用血糖儀或連續血糖監測儀檢查血糖的頻率。

血糖儀需要您將一滴血，通常是從您的指尖滴入一次性試紙上的血糖儀以獲得讀數。連續血糖監測儀使用一個插入您的皮膚的葡萄糖傳感器每隔幾分鐘測量一次糖分水平。



一些2型糖尿病患者可以通過選擇健康的食物和更多的體育活動來控制他們的疾病。

- **做出健康的食物選擇。**控制血糖的關鍵是在適當的時間吃適當數量的健康食品。與營養師或糖尿病教育工作者合作，制定一個健康的飲食計劃。
- **多參加體育鍛煉。**活動有助於您的身體有效利用胰島素，更好地控制您的血糖水平。它還能降低您患心臟病和神經損傷的風險。



許多2型糖尿病患者可能需要服用糖尿病藥物。這些藥物可能包括藥片、胰島素或其他注射藥物。

如果改變生活方式不足以控制您的體重，減肥手術是一種選擇，可以幫助您減肥和控制血糖水平。

糖尿病和腎臟健康

患有糖尿病會增加您患腎臟疾病的風險。通過以下方式保持您的腎臟健康。

- 控制您的血糖
- 健康飲食
- 多運動
- 控制您的血壓
- 不吸煙



您的A1C水平

A1C測試測量您過去3個月的平均血糖水平。對於大多數糖尿病患者來說，測試結果在5.7%以下是最理想的。較高的A1C水平使您面臨糖尿病並發症的風險。

您每年至少要做兩次A1C水平的檢測；如果您的藥物有所變更或有其他健康狀況，可以更頻繁地檢測。

診斷	A1C水平
正常	低於5.7%
糖尿病前期	5.7%到6.4%
糖尿病	6.5%或以上