前期糖尿病

Canadian Diabetes Association

Prediabetes

Traditional Chinese

糖尿病潛伏因素

- 40歲或以上
- 你的近親(父母或兄弟姐妹)患有二型糖尿病
- 你屬於高危族群,例如你有原住 民、西班牙裔、亞洲裔、南亞裔 或非洲裔血統
- 有"葡萄糖耐量異常"或"空腹血糖異常"病歷
- 有併發症的癥狀如眼睛、神經或腎臟毛病
- 患有心臟病
- 有妊娠期糖尿病的病歷
- 有高血壓
- 有高膽固醇
- 過重,尤其脂肪積聚於腹部
- 嬰兒出生體重超過9磅(4公斤)
- 睡眠窒息病
- 有使用類固醇藥物

如果我們的身體有預警系統,當身體將出現毛病時就 會提醒我們,那該多麼好!前期糖尿病提出警告,如 果我們留意這警告,將有機會改變我們的未來。

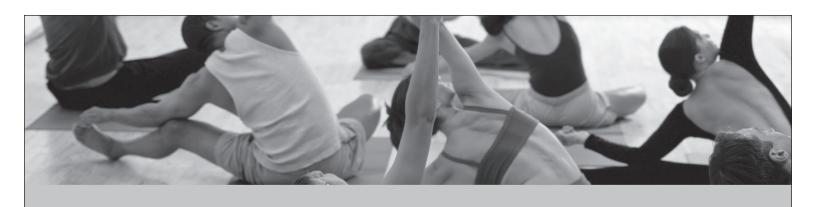
"前期糖尿病"是指血糖高於正常,但仍未高至二型糖尿病的水平(即空腹血糖水平等於或高於7.0mmol/L或A1C等於或高於6.5%)。雖然不是每一個前期糖尿病患者都會惡化為二型糖尿病,但大部分的患者都會。

知道你是否患有前期糖尿病是很重要的一環。因為研究顯示,在患有 前期糖尿病的期間,一些與糖尿病有關的長期併發症如心臟病及神經 損壞可能已經出現。

潛伏因素

就像二型糖尿病一樣,你會在不知不覺問患上前期糖尿病,所以注意你的風險程度及接受檢查是很重要的。這對於患有"代謝綜合症"的人士尤其重要。"代謝綜合症"是指除了患有前期糖尿病,還有高血壓、高水平的低密度膽固醇(壞的膽固醇)、高水平的三酸甘油酯、低水平的高密度膽固醇(好的膽固醇)及有腹部肥胖的傾向。

二型糖尿病的風險會隨著你的年齡而增加。所以加拿大糖尿病協會建 議當你四十歲時應該接受空腹血糖測試,以後每三年再接受測試一 次。如果你屬於高風險人士,應該更常或更早接受定期測試。



好消息

研究顯示,當你患有前期糖尿病時,如果你願意採取行動控制你的血糖,就能夠阻止或延遲惡化為二型糖尿病。簡單地改變你的生活方式就也許能夠降低你的血糖水平,例如增加運動量及享用健康均衡的飲食。

從健康飲食及適量運動減掉少許體重(你 體重的百份之五至十)能對你的健康及生 活質素有顯著幫助。

當生活方式的改變不足以令血糖水平正常,醫護人 員可能建議你使用口服藥物。 如果你有前期糖尿病,患上心臟病或中風的風險就 會增加,你的醫生可能會處理或跟你討論心血管毛 病的潛伏因素,例如吸煙、高血壓及高膽固醇。

請記住:前期糖尿病不一定會惡化為二型糖尿病。這取決於你有沒有把握機會去改變你的未來。如果您有前期糖尿病,並且採取行動去控制血糖,在未來可能不會惡化為二型糖尿病。



加拿大糖尿病協會致力為加拿大的不同社區服務。 我們透過遍佈全國的義工、職員、醫護人員、研究人員、 各合作機構以及廣大支持者,積極促進加拿大人的健康及消除糖尿病。 在與這全球性流行病的抗爭當中,我們的專業知識獲得世界一致肯定。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)



Related articles: Diabetes, Type 2 Diabetes: The Basics, Physical Activity and Diabetes, Managing Weight and Diabetes and Just the Basics

diabetes.ca | 1-800 BANTING