

## 2024 年 2-3 月: 前期糖尿病 (Prediabetes)

亚省医疗服务局多元社区联系组与亚省健康生活计划在中文电台 FM 94.7 进行广播。

### 2024 年 2 月: 前期糖尿病 (Prediabetes)

我刚刚完成了一年一度的化验所测试。我的家庭医生建议我避免在饮食中食用米饭和面条，因为我的血糖水平越来越高。我患有前期糖尿病。

在社交媒体上，我们经常看到有关糖尿病虚假信息。许多消息来源表明，糖尿病或前期糖尿病是由我们的饮食中含有过多的糖和淀粉引起的。事实上，真相是，患上前期糖尿病的原因有很多。

我们不需要避免吃米饭、面条，事实上，谷物和淀粉是健康均衡膳食的一部分。此外，我们可以在饮食中加入少量糖，而不会影响我们的健康。我们将在今天的节目中讨论更多关于健康均衡膳食的信息。

### 什么是前期糖尿病？

前期糖尿病是指您的血糖或葡萄糖水平高于正常水平，但不足以被称为二型糖尿病。

诊断前期糖尿病患者的实验室测试包括：

- 空腹血糖（至少 8 小时内不吃不喝）：6.1-6.9 mmol/L 毫摩尔每升
- 口服葡萄糖耐受量测试（喝含 75 克葡萄糖的糖水）：7.8 - 11.0 mmol/L 毫摩尔每升
- 血红蛋白 A1C（过去 3 个月的平均血糖水平）：6.0 - 6.4%

请注意，我们不能使用（家用）血糖仪来诊断前期糖尿病患者。

## 前期糖尿病有哪些风险因素？

腰部脂肪过多（“腹部脂肪”）、高血压、高水平的低密度脂蛋白胆固醇（“坏”胆固醇）和甘油三酯（“坏”脂肪）、低水平的高密度脂蛋白胆固醇（“好”胆固醇），这些被认为是“代谢”综合征，使个人面临重大风险患上前期糖尿病和最终患上糖尿病。患有代谢综合征的人也有很大风险患上心血管疾病。

年龄可能是一个促成因素。有家族史以及您患有妊娠糖尿病（妊娠期糖尿病）。

作为亚洲人，与白种人相比，我们患糖尿病的风险很高。因此，对我们来说，应该常常接受前期糖尿病和糖尿病的筛查。您可以与您的家庭医生讨论这个问题。

## 前期糖尿病症状与二型糖尿病的症状相似。最常见的体征和症状可能包括：

体重变化（突然增加或减少）、频繁口渴和排尿、极度疲倦、视力模糊、手脚刺痛或麻木、割伤和瘀伤愈合缓慢。

但是，有些人可能不会觉察到任何症状。如果您或您的亲人有患前期糖尿病的风险，或者您怀疑患有前期糖尿病或二型糖尿病，请不要拖延并尽快联系您的家庭医生。

## 前期糖尿病有哪些并发症？

虽然前期糖尿病患者患微血管疾病的风险不会像糖尿病患者那样高，但他们患心脏病和中风的风险很高。前期糖尿病也是二型糖尿病的警告讯号。

## 我可以服用治疗前期糖尿病的药物吗？

在某些情况下，医生可能会建议您使用口服糖尿病药物，帮助使血糖正常化。这种情况多数基于如果改变生活方式都未能改善您的血糖水平，又或您有多种二型糖尿病的风险因素。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

## 亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

我们有一位会说普通话和广东话的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。

这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医护人员的转介 - 您只需致电预约即可。

我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话预约：1-844-527-1160。请写下这个电话。接通后将播放英语录音，请等候直到有职员接听，可申明说普通话或广东话，以便快速联系口译员。

以粤语提供的更好选择、更好健康之慢性病管理 BCBH chronic disease management 和慢性疼痛 BCBH chronic pain 课程，大家可以拨打免费电话 1-844-527-1160 报名这些为期 6 周的课程（每周一次 2.5 小时的课程）。

## 2024 年 3 月：前期糖尿病 (Prediabetes)

### 如果我们现在被诊断患有前期糖尿病，我们可以预防二型糖尿病吗？

并非所有前期糖尿病患者都一定会发展为糖尿病。研究表明，如果你可以通过简单的生活方式的改变来降低血糖水平，你就可以延迟或预防二型糖尿病。

### 被诊断出患有前期糖尿病后应该采取什么样的生活方式？

- 管理你的体重。研究表明，通过将目前的体重减轻 5-10%，您可以将患糖尿病的风险降低一半。如果一个人体重 100 公斤，这意味着减掉大约 10 – 20 磅 健康的减肥是每周减 1-2 磅。

- 均衡膳食。目标是每天吃 3 顿正餐，并均匀地分配食物，以帮助控制血糖水平。

对于某些人来说，在两餐之间吃点零食可以减少饥饿感，从而帮助您在下一餐中少吃。

健康餐应该一餐盘中，1/4 是谷物，如米饭、面条，1/4 鸡肉、鱼、豆腐和 1/2 各种五颜六色的蔬菜。您可以在同一餐中添加中等大小的水果，例如苹果或橙子。

- 保持活跃。散步、打扫房子、铲雪以及任何形式的运动都会导致您的身体燃烧卡路里。定期进行体能锻炼有助于防止血糖在我们的血液中积聚。安全第一。如果您已经有一段时间不活动了，在开始任何比快走或要求更高的锻炼计划之前，请先咨询您的医生。

## 有没有特殊的饮食，例如间歇性禁食，可以推荐来帮助减肥？

每个人都不一样。没有一种特殊的饮食适合所有人。如果您想开始任何类型的饮食，请先咨询您的医生和/或营养师，以确定是否适合您，而又不会影响您的健康和福祉。

## 前期糖尿病有什么食物可以避免吗？

可以包含所有食物。了解吃什么、什么时候吃以及吃多少也同样重要。

尽量限制添加糖的食物，如果汁、普通软性饮料、冻柠茶、珍珠奶茶。水是补充水份的最佳饮品。

还要考虑限制糖分，限制在咖啡和茶中加入蜂蜜、炼乳，并限制在烹饪时加入糖（甜酱）。

## 除了健康饮食和保持活跃之外，还可以采取其他策略？

除了健康饮食外，体能活动、良好的睡眠和压力管理也很重要。如果您觉得自己可能患有焦虑症或抑郁症，请咨询您的医生或医疗团队。

## 随着食品价格的上涨，许多人都关注如何在预算内吃得健康，您能给我一些建议，减少在食品上花的钱吗？

有许多无压力的方法可以使健康饮食符合您的预算。

### **蔬菜和水果：**

罐装和冷冻蔬菜和水果，与新鲜蔬菜和水果一样营养丰富，储存时间更长，寻找普通冷冻或罐头内用水浸/泡的罐头 - 有不添加盐或糖标示。对于新鲜蔬菜和水果，它们在当季时的味道、质量和价格上都是最好的。

### **全谷物产品：**

比较价格：当全谷物面包打折扣时，多买并冷藏以备后用。您也可以考虑购买接近“最佳食用日期”的面包，因为它们通常有折扣价。

### **高蛋白食物：**

豆类、扁豆等植物性蛋白质很多是罐装或干燥，它们的成本通常低于肉类、家禽或鲜鱼。鸡蛋和牛奶也是蛋白质的极好来源。

## 亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

我们有一位会说普通话和广东话的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。

这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医护人员的转介 - 您只需致电预约即可。



我们所有的计划和服务都可以通过使用一个免费电话：1-844-527-1160。请写下这个电话。接通后将播放英语录音，请等候直到有职员接听，可以申明说普通话或广东话，以便快速联系口译员。

以粤语提供的更好选择、更好健康之慢性病管理 BCBH chronic disease management 和慢性疼痛 BCBH chronic pain 课程，大家也可以拨打免费电话 1-844-527-1160 注册这些为期 6 周的课程（每周一次 2.5 小时的课程）。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.