

## 2024 年 2-3 月: 前期糖尿病 (Prediabetes)

亞省醫療服務局多元社區聯繫組與亞省健康生活計劃於中文電台 FM 94.7 進行廣播。

### 2024 年 2 月: 前期糖尿病 (Prediabetes)

我剛剛完成一年一度的化驗所測試。我的家庭醫生建議我避免在飲食中食用米飯同麵條，因為我的血糖水平越來越高。我患有前期糖尿病。

在社交媒體上，我們經常看到有關糖尿病的虛假資訊。許多消息來源表明，糖尿病或前期糖尿病是由我們的飲食中含有過多的糖和澱粉引起的。事實上，真相是，患上前期糖尿病的原因有很多。

我們不需要避免吃米飯、麵條，事實上，穀物和澱粉是健康均衡膳食的一部分。此外，我們可以在飲食中加入少量糖，而不會影響我們的健康。我們將在今天的節目中討論更多關於健康均衡膳食的資訊。

### 什麼是前期糖尿病？

前期糖尿病是指您的血糖或葡萄糖水準高於正常水準，但不足以被稱為二型糖尿病。

診斷前期糖尿病患者的實驗室測試包括：

- 空腹血糖（至少 8 小時內不吃不喝）：6.1-6.9 mmol/L 毫摩爾每升
- 1. 口服葡萄糖耐量測試（喝含 75 克葡萄糖的糖水）：7.8 - 11.0 mmol/L 毫摩爾每升
- 血紅蛋白 A1C（過去 3 個月的平均血糖水準）：6.0 - 6.4%

請注意，我們不能使用（家用）血糖儀來診斷前期糖尿病患者。

## 前期糖尿病有哪些風險因素？

腰部脂肪過多（“腹部脂肪”）、高血壓、高水準的低密度脂蛋白膽固醇（“壞”膽固醇）和甘油三酯（“壞”脂肪）、低水準的高密度脂蛋白膽固醇（“好”膽固醇），這些被認為是“代謝”綜合征，使個人面臨重大風險患上前期糖尿病和最終患上糖尿病。患有代謝綜合征的人也有很大風險患上心血管疾病。

年齡可能是一個促成因素。有家族史以及您患有妊娠糖尿病（妊娠期糖尿病）。

作為亞洲人，與白種人相比，我們患糖尿病的風險很高。因此，對我們來說，應該常常接受前期糖尿病和糖尿病的篩查。您可以與您的家庭醫生討論這個問題。

## 前期糖尿病癥狀與二型糖尿病的癥狀相似。最常見的體征和癥狀可能包括：

體重變化（突然增加或減少）、頻繁口渴和排尿、極度疲倦、視力模糊、手腳刺痛或麻木、割傷和瘀傷癒合緩慢。

但是，有些人可能不會覺察到任何癥狀。如果您或您的親人有患前期糖尿病的風險，或者您懷疑患有前期糖尿病或二型糖尿病，請不要拖延並儘快聯繫您的家庭醫生。

## 前期糖尿病有哪些併發症？

雖然前期糖尿病患者患微血管疾病的風險不會像糖尿病患那樣高，但他們患心臟病和中風的風險很高。前期糖尿病也是二型糖尿病的警告訊號。

## 我可以服用治療前期糖尿病的藥物嗎？

在某些情況下，醫生可能會建議您使用口服糖尿病藥物，說明使血糖正常化。這種情況多數基於如果改變生活方式都未能改善您的血糖水準，又或您有多種二型糖尿病的風險因素。

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.

## 亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

我們有一位會說普通話和廣東話的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。

這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫護人員的轉介 - 您只需致電預約即可。

我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話預約：1-844-527-1160。請寫下這個電話。接通后將播放英語錄音，請等候直到有職員接聽，可申明說普通話或廣東話，以便快速聯繫口譯員。

以粵語提供的更好選擇、更好健康之慢性病管理 BCBH chronic disease management 和慢性疼痛 BCBH chronic pain 課程，大家可以撥打免費電話 1-844-527-1160 報名這些為期 6 周的課程（每週一次 2.5 小時的課程）。

## 2024 年 3 月：前期糖尿病 (Prediabetes)

### 如果我們現在被診斷患有前期糖尿病，我們可以預防二型糖尿病嗎？

並非所有前期糖尿病患者都一定會發展為糖尿病。研究表明，如果你可以通過簡單的生活方式的改變來降低血糖水準，你就可以延遲或預防二型糖尿病。

### 被診斷出患有前期糖尿病后應該採取什麼樣的生活方式？

- 管理你的體重。研究表明，通過將目前的體重減輕 5-10%，您可以將患糖尿病的風險降低一半。如果一個人體重 100 公斤，這意味著減掉大約 10 – 20 磅 健康的減肥是每周減 1-2 磅。

- 均衡膳食。目標是每天吃 3 頓正餐，並均勻地分配食物，以幫助控制血糖水準。

對於某些人來說，在兩餐之間吃點零食可以減少饑餓感，從而幫助您在下一餐中少吃。

健康餐應該一餐盤中，1/4 是穀物，如米飯、麵條，1/4 雞肉、魚、豆腐和 1/2 各種五顏六色的蔬菜。您可以在同一餐中添加中等大小的水果，例如蘋果或橙。

- 保持活躍。散步、打掃房子、鏟雪以及任何形式的運動都會導致您的身體燃燒卡路里。定期進行體能鍛煉有助於防止血糖在我們的血液中積聚。安全第一。如果您已經有一段時間不運動了，在開始任何比快走或要求更高的鍛煉計劃之前，請先諮詢您的醫生。

## 有沒有特殊的飲食，例如間歇性禁食，可以推薦來幫助減肥？

每個人都不一樣。沒有一種特殊的飲食適合所有人。如果您想開始任何類型的飲食，請先諮詢您的醫生和/或營養師，以確定是否適合您，而又不影響您的健康和福祉。

## 前期糖尿病有什麼食物需要避免？

吃可以包含所有食物。瞭解吃什麼、什麼時候吃以及吃多少也同樣重要。

盡量限制添加糖的食物，如果汁、普通軟性飲料、凍檸茶、珍珠奶茶。水是補充水份的最佳飲品。

還要考慮限制糖分，限制在咖啡和茶中加入蜂蜜、煉乳，並限制在烹飪時加入糖（甜醬）。

## 除了健康飲食和保持活躍之外，還可以採取其他策略？

除了健康飲食外、體能活動、良好的睡眠和壓力管理也很重要。如果您覺得自己可能患有焦慮症或抑鬱症，請諮詢您的醫生或醫療團隊。

## 隨著食品價格的上漲，許多人都關注如何在預算內吃得健康，您能給我一些建議，減少在食品上花的錢嗎？

有許多無壓力的方法可以使健康飲食符合您的預算。

### **蔬菜和水果：**

罐裝和冷凍蔬菜和水果，與新鮮蔬菜和水果一樣營養豐富，儲存時間更長，尋找普通冷凍或罐頭內用水浸/泡的罐頭 - 有不添加鹽或糖標示。對於新鮮蔬菜和水果，它們在當季時的味道、質量和價格上都是最好的。

### **全穀物產品：**

比較價格：當全穀物麵包打折扣時，多買並冷藏以備後用。您也可以考慮購買接近「最佳食用日期」的麵包，因為它們通常有折扣價。

### **高蛋白食物：**

豆類、扁豆等植物性蛋白質很多是罐裝或乾燥，它們的成本通常低於肉類、家禽或鮮魚。雞蛋和牛奶也是蛋白質的極好來源。

## 亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

我們有一位會說普通話和廣東話的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。

這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫護人員的轉介 - 您只需致電預約即可。



我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話預約：1-844-527-1160。請寫下這個電話。接通后將播放英語錄音，請等候直到有職員接聽，可申明說普通話或廣東話，以便快速聯繫口譯員。

以粵語提供的更好選擇、更好健康之慢性病管理 BCBH chronic disease management 和慢性疼痛 BCBH chronic pain 課程，大家可以撥打免費電話 1-844-527-1160 報名這些為期 6 周的課程（每週一次 2.5 小時的課程）。

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.