

# 您有患糖尿病的风险吗？

## 超过40%的夏威夷成人患有糖尿病前期。大部分人不知道他们患有此病。您是否有风险？

糖尿病前期是指您有患糖尿病的风险。如果您符合以下情况，您可能患有糖尿病前期：

- 年龄是45岁或更高
- 超重
- 有第二型糖尿病家族史
- 有高血压
- 体力活动少于一周三次
- 怀孕时曾患有糖尿病（妊娠糖尿病）或生的孩子体重超过9磅

大部分第二型糖尿病的病例是可以透过做出稍微的生活方式改变得以预防，这不同于为自身免疫失调的第一型糖尿病。

## 糖尿病前期可导致严重的健康问题

患有糖尿病前期是指您的血液葡萄糖（血糖）水平高于正常，但高出的水平不足以被诊断为糖尿病。将近三分之二患有糖尿病前期的成人不知道他们患有此病。如果您患有糖尿病前期并且没有减轻体重或增加体力活动，您可能在短短五年内便会患上第二型糖尿病。第二型糖尿病是严重的情况，可导致健康问题，如心脏病发作、中风、眼盲、肾衰竭或失去脚趾、脚或腿。

## 怎样发现我是否有风险？

访问[PreventDiabetesHawaii.com](http://PreventDiabetesHawaii.com)做糖尿病风险测试并与您的医生讨论测试结果。

## 有一个好消息

如果您患有糖尿病前期，您的医生可向您推介生活方式改变计划，这可以帮助预防或延迟第二型糖尿病的开始。

## 糖尿病预防计划可以帮助您！

糖尿病预防计划(DPP)是生活方式改变计划，夏威夷州现在有此计划。DPP已被证明可预防或延迟第二型糖尿病，并且通过着重于减轻体重和增加体力活动来帮助您降低风险。DPP是CDC认可的生活方式改变计划，这表明此计划是高质的，并且一些保险计划，包括Medicare（联邦医疗保险）和Medicaid（医疗补助，可能会支付。

## DPP如何运作？

作为您社区或网上群体的一部分，您将与一位训练有素的生活方式教练合作来学习您所需的技能以做出持久的生活方式改变。您将学习健康饮食、在生活中加入体力活动、管理压力、保持积极性以及解决可能阻碍有利于健康的改变的问题。

## DPP特点：

- 训练有素的教练引导和鼓励您
- 亲自在场或网上参加
- 向着同样目标努力的其他人的支持
- 帮助您减轻体重、参加更多体力活动和管理压力的技能

## 参与者如何评说DPP：

“我喜欢有一位生活方式教练。她给我非常棒的信息、帮助我保持进度以及保持乐观。”——布鲁斯

“我很振奋，因为上周我看医生，所有的数字都降低了，我被正式确认不再有糖尿病前期了。”——薇薇安

现在就是掌控您的健康和未来的时刻！今天就做糖尿病风险测试，并询问医生DPP计划是否适合您。



**PREVENT | Diabetes**  
HAWAII



[PreventDiabetesHawaii.com](http://PreventDiabetesHawaii.com)