

# 您有患糖尿病的風險嗎？

超過40%的夏威夷成人患有糖尿病前期。大部分人不知道他們患有此病。您是否有風險？

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

- 年齡是45歲或更高
- 超重
- 有第二型糖尿病家族史
- 有高血壓
- 體力活動少於一周三次
- 懷孕時曾患有糖尿病（妊娠糖尿病）或生的孩子體重超過9磅

大部分第二型糖尿病的案例是可以通過做出稍微的生活方式改變得以預防，這不同於為自身免疫失調的第一型糖尿病。

## 糖尿病前期可導致嚴重的健康問題

患有糖尿病前期是指您的血液葡萄糖（血糖）水平高於正常，但高出的水平不足以被診斷為糖尿病。將近三分之二患有糖尿病前期的成人不知道他們患有此病。如果您患有糖尿病前期並且沒有減輕體重或增加體力活動，您可能在短短五年內便會患上第二型糖尿病。第二型糖尿病是嚴重的情況，可導致健康問題，如心臟病發作、中風、眼盲、腎衰竭或失去腳趾、腳或腿

## 怎樣發現我是否有風險？

訪問 [PreventDiabetesHawaii.com](http://PreventDiabetesHawaii.com) 做糖尿病風險測試並與您的醫生討論測試結果。

## 有一個好消息

如果您患有糖尿病前期，您的醫生可向您推介生活方式改變計劃，這可以幫助預防或延遲第二型糖尿病的開始。

## 糖尿病預防計劃可以幫助您！

糖尿病預防計劃(DPP)是生活方式改變計劃，夏威夷州現在有此計劃。DPP已被證明可預防或延遲第二型糖尿病，並且通過著重於減輕體重和增加體力活動來幫助您降低風險。DPP是CDC認可的生活方式改變計劃，這表明此計劃是高質的，並且一些保險計劃，包括Medicare（聯邦醫療保險）和Medicaid（醫療補助，可能會支付

## DPP如何運作？

作為您社區或網上群體的一部分，您將與一位訓練有素的生活方式教練合作來學習您所需的技能以做出持久的生活方式改變。您將學習健康飲食、在生活中加入體力活動、管理壓力、保持積極性以及解決可能阻礙有利於健康的改變的問題。

## DPP特點：

- 訓練有素的教練引導和鼓勵您
- 親自在場或網上參加
- 向著同樣目標努力的其他人的支持
- 幫助您減輕體重、參加更多體力活動和管理壓力的技能

## 參與者如何評說DPP：

“我喜歡有一位生活方式教練。她給我非常棒的信息、幫助我保持進度以及保持樂觀。” ——布魯斯

“我很興奮，因為上周我看醫生，所有的數字都降低了，我被正式確認不再有糖尿病前期了。” ——薇薇安

現在就是掌控您的健康和未來的時刻！今天就做糖尿病風險測試，並詢問醫生DPP計劃是否適合您。



**PREVENT | Diabetes**  
HAWAII



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