



糖尿病



全球有3.47億人有糖尿病

身体利用糖分（葡萄糖）来产生能量。葡萄糖来着于你所吃的食物当中。



患有糖尿病的病人不能从葡萄糖中获得能量因为身体不能产生足够的胰岛素或者正确的利用胰岛素。有三类糖尿病。

<p>類型</p>	<p>1型糖尿病 沒有胰島素 發病突然 沒有現有的預防措施</p>	<p>2性糖尿病 胰島素不夠 逐漸發病 可預防的</p>	<p>妊娠糖尿病 胰島素不夠 懷孕導致的糖尿病 可預防的</p>	
<p>風險</p>	<p>你的家族中有人有糖尿病</p>	<p>你的體重過重並且不運動</p>	<p>你曾有過妊娠糖尿病</p>	
<p>症狀</p>	<p>尿頻</p>	<p>過度疲憊 過度口渴</p>	<p>持續飢餓</p>	<p>手和（或）腳麻 傷口愈合緩慢 體重減少</p>
<p>你能控制你的糖尿病</p>	<ol style="list-style-type: none"> 按照醫生囑服用藥物 檢查你的血糖 控制你的體重 <ul style="list-style-type: none"> 少食脂肪和糖。 每天定時吃飯。 每個星期至少運動3次。 控制你的壓力 <ul style="list-style-type: none"> 祈禱。 通過其他的活動來分散你的注意力。 至少擁有8小時的睡眠。 向你的家人或者朋友傾訴您的壓力來源。 檢查和保護你的腳 <ul style="list-style-type: none"> 檢查你的腳的顏色，形狀和感覺是否發生了變化。 清洗你的腳。 保護你的腳不受熱和冷的傷害，在需要的情況下穿鞋和襪子。避免赤腳走路，即使是在室內。 不要剪你的雞眼或老繭。請使用浮石輕輕摩擦他們。 將腳趾剪到你的腳趾自然的弧度。不要剪入角落和你的皮膚里。 			