

糖尿病 宣传月

糖尿病是一种长期持续性疾病,会影响身体将食物转化为能量的方式。胰岛素是一种激素,在调节血液中的葡萄糖含量方面起着关键作用。

当患有糖尿病时,身体无法产生足够的胰岛素,或者无法正常产生胰岛素。

1 型糖尿病是由于身体错误地攻击自身,导致身体无法产生胰岛素所致。

1 型糖尿病常见于儿童、青少年和青壮年。目前尚无预防 1 型糖尿病的方法。

2 型糖尿病在身体无法产生足够的胰岛素或无法有效利用所产生的胰岛素时发生。

2 型糖尿病通常在成年期发生,但是越来越多的 2 型糖尿病患者会在更早期发生。

统计数据

- 根据少数族裔卫生办公室的数据:
 - 亚裔美国人确诊为糖尿病的可能性比非西班牙裔白人高 **40%**。
 - 所有夏威夷原住民和太平洋岛民成人患糖尿病的百分比 (15.6%) **高于** 单种族亚裔成人 (8.0%) 和所有美国成人 (8.7%)。
 - 2017 年至 2018 年,亚裔印第安人确诊为糖尿病的可能性比非西班牙裔白人高 **70%**。
- 据估计,帕劳群岛 **22% 的成人** 患有糖尿病, **14.4% 的成人** 患有隐性糖尿病 (Palau Hybrid Survey, 2017)。
- 马绍尔群岛 **约三分之一的成人** 患有糖尿病 (Republic of Marshall Islands Hybrid Survey Final Report, 2018)。
- 根据美国疾病预防控制中心的数据,夏威夷 **九分之一的成人** 患有糖尿病。

风险因素 2 型糖尿病



- 久坐不动的生活方式
- 肥胖或超重
- 年龄:45 岁或以上
- 家族史:有父母或兄弟姐妹患有 2 型糖尿病
- 前驱糖尿病
- 妊娠糖尿病 (妊娠期糖尿病) 或分娩婴儿体重超过 9 磅
- 非裔美国人、西班牙裔/拉丁裔美国人、美洲印第安人或阿拉斯加原住民。一些太平洋岛民和亚裔美国人也有较高患病风险

体征和症状 2 型糖尿病



如果您出现以下任何糖尿病症状,请就医并进行血糖检测:

- 持续口渴或饥饿
- 多尿且通常在夜间
- 不明原因的体重减轻
- 视力模糊
- 手脚麻木或有刺痛感
- 感到十分疲倦
- 皮肤异常干燥
- 疮疡愈合缓慢
- 感染较平时增加

预防 2 型糖尿病

您可以通过简单的、行之有效的生活方式改变来预防或延缓 2 型糖尿病,例如,在超重时减轻体重、选择更健康的饮食以及定期进行体育锻炼。

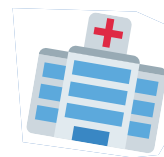
锻炼 - 每天设定 30 分钟的活动目标 (步行、草裙舞、太极拳)



健康饮食 - 多吃新鲜水果、蔬菜和鱼类,少吃加工食品



谨遵医嘱 - 到您的主治医生处、社区健康中心、夏威夷原住民健康中心或乡村健康诊所就诊



资源

- American Diabetes Association: diabetes.org
- American Heart Association: heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-tools—resources
- National Council of Asian Pacific Islander Physicians: ncapip.org/diabetes
- Pacific Islander Diabetes Prevention Program: pacificislanderpp.org/resources
- Joslin Asian American Diabetes Initiative: aadi.joslin.org/en
- Healthy Hawaii Initiative: healthyhawaii.com/prevent-diabetes-2

INFORMATION SOURCES

The Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)
The Office of Minority Health (hhs.gov)
Palau Hybrid Report (palaugov.pw)
Ministry of Health and Human Services Republic of the Marshall Islands (rmihealth.org)

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER
AMERICAN HEALTH FORUM