

糖尿病 防治月

糖尿病是一種持久的健康狀況，會影響您的身體將食物轉化為能量的方式。胰島素是在調節血糖方面扮演關鍵角色的荷爾蒙。如果您罹患糖尿病，您的身體無法製造足夠的胰島素，或無法正常製造胰島素。

第 1 型糖尿病是由於身體錯誤地自我攻擊所造成，使身體無法製造胰島素。

第 1 型糖尿病通常是在兒童、青少年和年輕成人中診斷出來。沒有方法可以預防第 1 型糖尿病。

第 2 型糖尿病在身體沒有製造足夠胰島素或無法有效使用胰島素時發生。

一般通常會在成年罹患第 2 型糖尿病，但越來越多人在人生更早期罹患第 2 型糖尿病。

統計資料

- 根據少數族裔健康辦公室的資料：
 - 亞裔美國人診斷出糖尿病的可能性比非西班牙裔白人**高出 40%**。
 - A 相較於單一種族亞裔成人 (8.0%) 和所有美國成人 (8.7%)，所有夏威夷原住民和太平洋島民成人 (15.6%) 罹患糖尿病的比例**較高**。
 - 自 2017-2018 年起，相較於非西班牙裔白人，亞洲印度裔診斷出糖尿病的可能性**高出 70%**。
- 估計帛琉有 **22% 的成年人口**罹患糖尿病，且帛琉有 **14.4% 的成年人口**罹患糖尿病卻未被診斷出 (Palau Hybrid Survey, 2017)。
- 馬紹爾群島的 **3 位成人中約有 1 位**罹患糖尿病 (Republic of Marshall Islands Hybrid Survey Final Report, 2018)。
- 根據美國疾病管制與預防中心，夏威夷**每 9 人中有 1 位**罹患糖尿病。

風險因子 第 2 型糖尿病



- 生活方式缺乏運動
- 肥胖或過重
- 年齡: 45 歲或以上
- 家族病史: 父母或兄弟姊妹罹患第 2 型糖尿病
- 糖尿病前期
- 妊娠性糖尿病 (懷孕期間糖尿病) 或生出超過 9 磅的嬰兒
- 為非裔美國人、西班牙裔/拉丁裔美國人、美國印第安人或阿拉斯加原住民。部分太平洋島民和亞裔美國人的風險也較高

徵兆和症狀 第 2 型糖尿病



如果您出現下列任何糖尿病症狀，請就醫並瞭解如何檢測血糖：

- 口渴或飢餓
- 排尿過多 (通常在夜間)
- 沒有減肥體重卻下降
- 視力模糊
- 手或腳有麻痺或刺痛感
- 感覺非常疲累
- 皮膚非常乾燥
- 瘡瘍痊癒緩慢
- 感染處比平常多

預防 第 2 型糖尿病

您可以透過簡單經實證的生活方式改變以預防或延遲罹患第 2 型糖尿病，例如若您超重則嘗試減肥、吃得更健康、定期從事體能活動等。

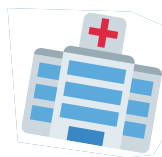
運動 - 目標每天活動 30 分鐘 (步行、搖呼拉圈、打太極拳)



吃得健康 - 吃新鮮蔬果、魚類，少吃加工食品



遵循醫療建議 - 到主治醫師、社區健康中心、夏威夷原住民健康中心或偏鄉健康診所看診



資源

- 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