

保持健康的體重、減少你飲食中所攝取的脂肪和過需要用體力的活躍生活。

有關糖尿病的資料 (包括有關飲食的資料)，請與澳洲糖尿病協會 (Diabetes Australia) 聯絡：1300 136 588。澳洲糖尿病協會有多種語言編印成的資料。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

multi
cultural
communication

Chinese
13 July 1998

不要讓糖尿病取去你的視力

Don't let diabetes steal your sight

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

在澳洲有大約四十萬人——其中很多人感覺自己相當健康——不知道自己患有糖尿病，這是一種危害他們的視力的疾病。糖尿病的徵狀不是常常都是明顯的。如果沒有察覺到和沒有給以治療，可以最後導致失明(和其他嚴重的健康上的問題)。在澳洲百分之十的失明個案都是因糖尿病所致，而且是導致六十五歲以下的人士失明的最普遍原因。但這種失明是可以預防的。

誰有患糖尿病的危險性？

任何人都有這種危險性。一型糖尿病 (Type 1 diabetes)：(這種病的患者常常需要接受胰島素的注射。) 雖然任何年紀的人都可以患上這種病，在兒童和年輕人中最為普遍。但大多數患糖尿病的人所患的都是二型糖尿病 (Type 2 diabetes)。四十歲以上的成人患這種病的可能性較高，這是與我們的生活方式有莫大的關係。任何四十歲以上、過胖、或家族中有人患糖尿病或曾產下體重超過四公斤的嬰孩的人患糖尿病的可能性較高。屬於某些民族的人患糖尿病的可能性也較高，包括來自南歐、中國、東南亞和印度的人。

糖尿病怎樣影響眼睛？

當某人有糖尿病時，他們的身體不能控制血液內的糖份。如果不予以治療，高度的糖份可以最後導致腎病、神經產生問題，這可能導致足部或腿被切除，和導致心臟病和中風。這種病並且損壞眼睛內的微小血管，導致名為“視網膜病”(retinopathy)的問題。但由於徵狀不是常常都是明顯的，在你未發覺出了問題之前，那種損壞程度可能已變得甚嚴重。因此，必須定期驗眼。每個有糖尿病的人應在被診斷患上糖尿病時去驗眼，然後

每兩年由一個受過訓練檢查視網膜病的人替你驗眼(眼科專科醫生、驗光師、護士、糖尿病的專科醫生或全科醫生)。任何患上視網膜病的人應至少每隔十二個月驗眼一次。如果及早察覺患上這種病，通常激光手術的治療可以預防你的視力進一步受損。(激光手術使用一種濃度非常高的光束來治療受到視網膜病所損壞的部份。)

什麼東西有助於預防視網膜病？

控制血糖成份的方法包括：依循醫生或營養師所建議的飲食、經常運動、遵照指示服藥、和定期驗眼。吃大量穀類食品、穀物、蔬菜和水果、減少你的飲食中的脂肪、和經常運動不但有助於控制糖尿病，也有助於預防膽固醇和血壓所產生的問題——健康的膽固醇和血壓程度對於預防視網膜病也是重要的。

怎樣知道我是否患上糖尿病？

雖然有些人察覺到更口渴和更常小便、缺乏精力、視力模糊和常常皮膚和陰道感染，也可能沒有徵狀。唯一能夠確實知道的方法是請醫生替你做一個簡單的驗血程序。任何過胖、四十歲以上、家族中有人有糖尿病或曾產下體重超過四公斤的嬰孩的人應盡快接受檢驗。如果驗出糖尿病，通常可以用健康的飲食、經常運動、不抽煙、和喝少些酒來控制。在某些個案中，患者並且需要注射胰島素或服食藥丸來控制這種糖尿病。

怎樣減少患糖尿病的可能性？