

如果你還沒有告訴你的近親你患上糖尿病，讓他們知道吧——對他們的未來健康而言，知道家族中有人患糖尿病是重要的資料，並且可以幫助他們採取步驟來減少他們患這種病的可能性。

欲知更多資料，請與澳洲糖尿病協會新南威爾士州分會 (Diabetes Australia NSW) 聯絡，電話：1300 136 588。他們印有有關糖尿病的中文資料。如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service，簡稱 TIS)，電話 131 450。

你可以在多元文化通信服務 (Multicultural Communication) 的網址上找到更多有關健康方面的中文資料：  
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>。

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。

你是否可能患上世上  
患病率增長最快的疾病？

Are you at risk from  
the world's fastest growing disease?

你是否可能患上世上患病率增長最快的疾病？  
Are you at risk from the world's fastest growing disease?

## 危險因素

我超過四十歲。

我有(或曾有)一個患糖尿病的血緣關係親屬。

我生過一個超過四公斤的嬰孩、或在懷孕期間曾患糖尿病。

我沒有定期運動(這是指所做的運動少過：每週三天，每天半小時)。

我的腰圍超過 100 公分 (男士而言)或超過 95 公分 (女士而言)。

我的血壓高過 140/90 或我平日需要服醫治血壓的藥。

我是在南歐、中東、東南亞出生的；我是波利尼亞人、或是在亞洲的印度人。

我有下列兩種或兩種以上的徵狀：

- 小便次數過多
- 常常口渴
- 無原無故體重下降
- 有時足部或腿麻木或刺痛
- 視力模糊
- 常常疲倦
- 皮膚痕癢或常常皮膚受到感染

如果你對上述問題所給的答案有兩題或兩題以上是“是”的話，你就有高度的可能性患上糖尿病——或你可能已患上糖尿病。你應該去見醫生接受檢查——在澳洲，有多至四十萬人患上糖尿病而不自知。

全球(包括澳洲在內)有這麼多人因為糖尿病而過早逝世的其中一個原因是因為他們不知道這種病的危險性。當某人的糖尿病未被診斷出或是未受到控制，那人有高度的可能性會出現糖尿病的併發症，例如心臟病、中風、腎衰竭、失明、陽萎和需要接受肢體切斷術。

為什麼我們沒有把糖尿病看得嚴重呢？部份原因是因為患糖尿病的人往往看來健康。有些患糖尿病的人也感覺自己身體甚好，並且以為不需要使該疾病受到控制。但雖然在外表上糖尿病可能是看不出來的，但它卻默默地破壞人體。患上糖尿病是指身體不能控制血液中葡萄糖的濃度——當葡萄糖在體內累積時，它可以導致很多不同的器官受損。

在很多國家內，越來越多人患糖尿病的另一個原因是——令人啼笑皆非的——人們越來越富裕。人們有更多的錢花在脂肪多的食物、汽車及節省勞力的器械上，使我們更胖和更不活躍——這兩種現象增加人們患糖尿病的可能性。

現在是把糖尿病看得嚴重的時候了。如果你認為你有患糖尿病的可能性，見醫生吧。如果你現在沒有患糖尿病的危險性，檢討一下你的生活方式也好——你應該更改你的生活方式來減少將來患這種病的可能性嗎？減肥、過更活躍的生活、和吃健康的飲食(這是指脂肪較少的飲食)既可預防糖尿病，又可使這種疾病受到控制。如果你已患上糖尿病，過健康的生活和定期去見醫生可以減少出現併發症的可能性。