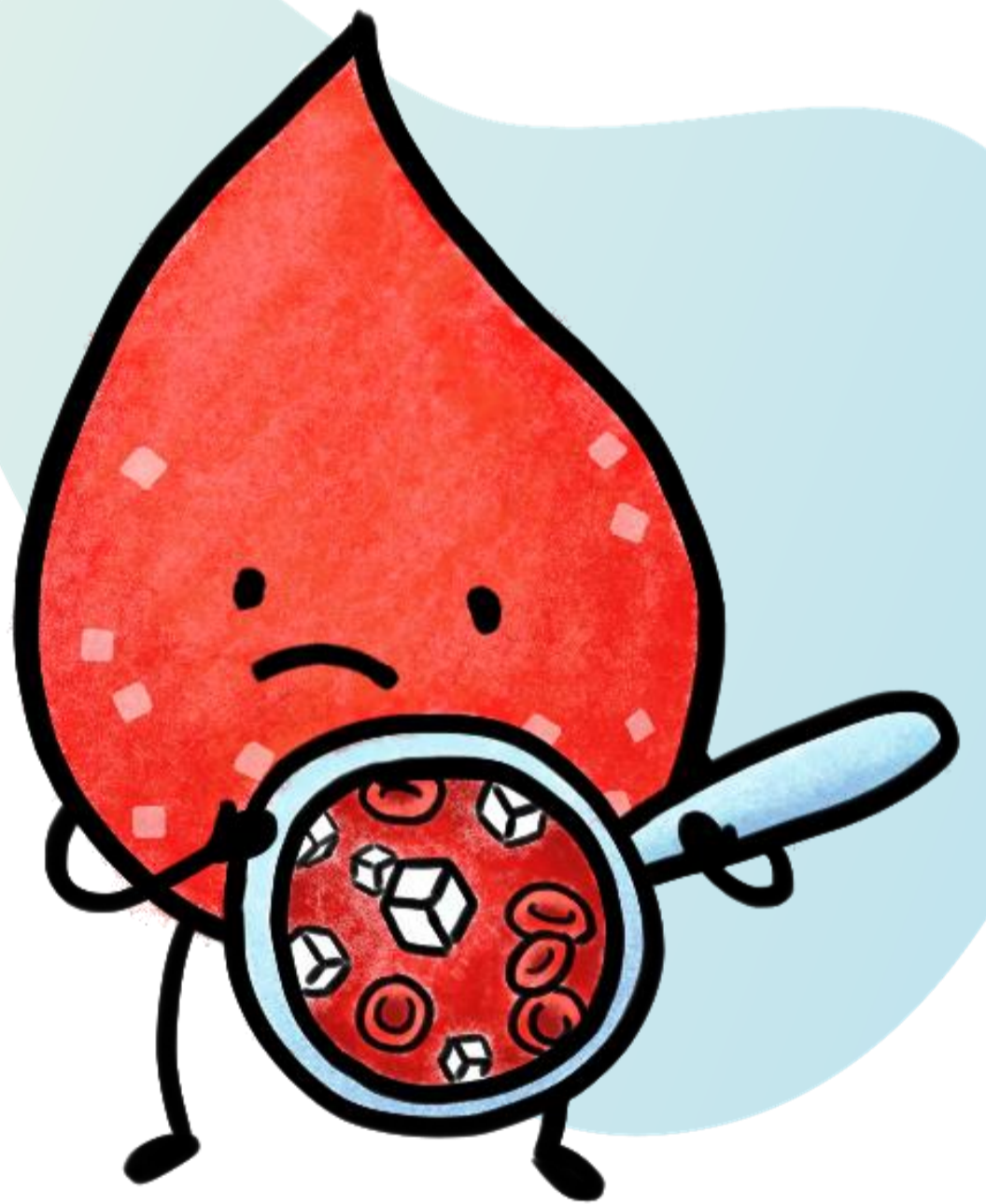


让您活得更健康的小贴士

什么是糖尿病？

这是一种慢性疾病。它会影响您的身体分解糖分的能力。这意味着您的血液中会残留大量的糖分。

如果不及时治疗，糖尿病会导致血管损伤，从而导致心脏病发作、中风以及肾脏、眼睛、足部和神经出现问题。



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

让您活得更健康的小贴士

如何知道我是否患有糖尿病？

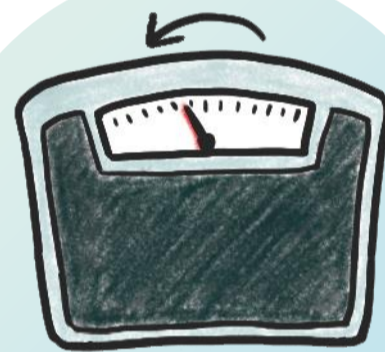
糖尿病的常见症状包括：



排尿过多



口渴



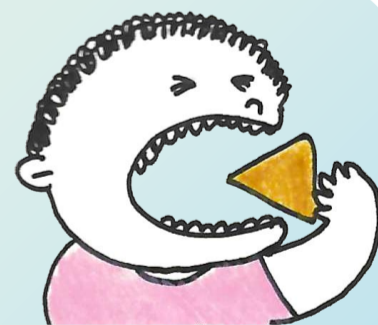
不明原因的
体重减轻



疲惫



头晕



过度饥饿

如果您患有糖尿病或者怀疑自己患有糖尿病，请去看医生，尤其是您的雇主已经为您注册加入初级医疗计划之后，就应该去诊疗所就医。若欲查找离您最近的医疗中心及其位置，请点击[此处](#)。

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

让您活得更健康的小贴士

如何预防糖尿病!

按照这些简单的步骤来降低患糖尿病的风险吧!



做出更健康的食物选择。



喝水而不是含糖饮料。



戒烟或减少饮酒和吸烟。



锻炼自己，进行诸如步行、慢跑和爬楼梯等运动。



吃高纤维食物，如：全麦食品、燕麦、豆类、杏仁、小麦饼干和原味酸奶。

Proudly presented by:



资料来源:

1. 《大家一起战胜糖尿病》。保健中心。