

做出決定並採取行動之前，把您個人和家庭的信仰及共同關注之事考慮在內非常重要。

糖尿病

罹患心肌梗塞和中風的風險因素



您會讓誰來幫助您應對糖尿病和整體患病風險呢(比如親屬、家人或教會成員)?經過這樣的考慮後，您更有可能獲得支持。

您是否曾想過，做出改變會給您和家庭帶來的益處?

您可能做出的改變有何利弊?

您對採取下一步措施有多大信心?

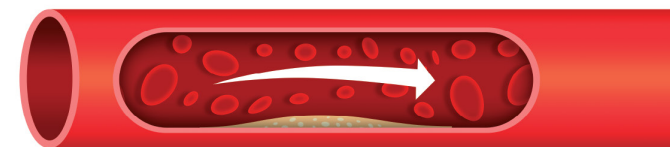
糖尿病是血液內葡萄糖(糖類的一種)含量過高的疾病。

糖尿病患者罹患心肌梗塞[⚡]或中風[🧠]的可能性要高出**2-4倍**。

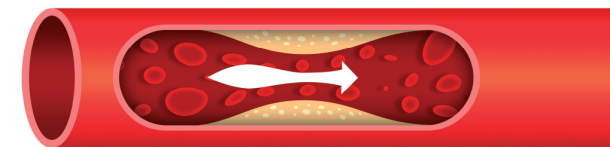
下次約見醫生時要提的問題：

糖尿病加速心肌梗塞的發作

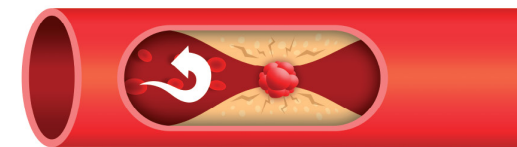
斑塊(脂質條紋)在動脈壁上堆積，造成動脈變窄。



這一堆積過程對糖尿病患者來說進行得**更快**。



如果斑塊碎裂，會形成血栓阻塞動脈，引發心肌梗塞或中風。



獲得更多資訊，請點擊
www.heartfoundation.org.nz
網站搜索“diabetes(糖尿病)”。



您可能患有糖尿病自己卻一點也不知道，因為患病通常都沒有任何症狀。想要知道是否患病，唯一的方法就是**檢測血液**。



作為一家慈善機構，我們感謝捐贈者的慷慨贈予，讓此宣傳單張得以出版發行。

2016年7月印刷

Diabetes, Chinese

糖尿病只是心肌梗塞和中風的風險因素**之一**。
要知道您的**整體**風險請諮詢醫務人員。

這份宣傳資料旨在說明糖尿病是導致心肌梗塞和中風的風險因素。

展望未來

如果想與家人長伴，與計劃和夢想同行，您的糖尿病及罹患心肌梗塞或中風的危險因子會對此有影響嗎？

未來五年內我

罹患心肌梗塞或中風的風險是 _____
(高, 中, 低)

我要做什麼才能降低風險？ 醫務人員又推薦了哪些做法？



您可能會問的問題：

- 對我來說降低風險最重要的事情是什麼？
- 我可以採取哪些切實可行的措施來降低風險？
- 對我來說理想的血壓值、膽固醇濃度和糖化血紅蛋白水準是多少？

我的下一步是：

如果您在考慮或者已經採取了其它輔助療法，請告訴醫務人員。

如果您在目標設定上需要幫助，請向醫務人員索取心臟基金會關於“Taking Control(自我控制)”的資訊。