

# 帮助您治疗 二型糖尿病。



帮助您管理二型糖尿病的  
支援和资讯来源。

2024



# 为您提供 帮助的 每一步。

本传单提供了多种适合您的方式来了解更多有关二型糖尿病  
的资讯。

有关本传单中所有内容的链接，请前往  
<http://services.nhslothian.scot/diabetes>



## 关于二型糖尿病的事实

了解有关二型糖尿病、葡萄糖、胰岛素和血糖背后的  
科学知识。

## 生活方式因素

获取支持以做出切实的改变，以帮助管理您的病情。

这包括：

- 吃好
- 多动
- 管理您的体重
- 家庭支持
- 戒烟
- 睡好

## 治疗选择和药物

# 可以询问

了解您自己的医疗保健状况是很重要的。通过更多的参与，您将能够对自己的护理和治疗做出更好的决定。

如果您有任何疑问，可以询问您的任何医疗团队（医生、护士、药剂师或营养师）。您可以随时或在与执业护士进行定期检查时询问他们。

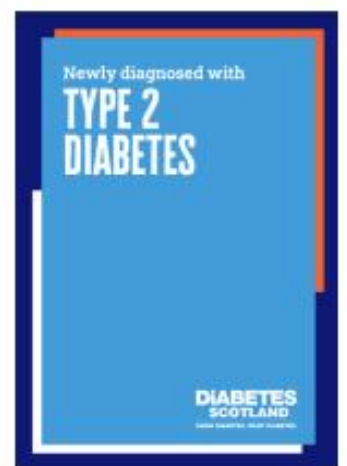
## 您的二型糖尿病指南

您的家庭医生或执业护士可以给您一份副本或者您也可以下载一份。



## 新诊断患有二型糖尿病患者

您的家庭医生或执业护士可以给您一份副本或者您也可以下载一份。



# 在自己的时间里 学习

## 我的糖尿病我的方式

资讯关于什么是二型糖尿病、它对您的健康意味着什么以及您可以采取哪些措施来管理它。

## 英国糖尿病协会

为新诊断患者提供的资料，包括有学习区的视频、测验、饮食创意和糖尿病的管理贴士。



# 健康体重 和营养

## 借助配重运动

由整个洛锡安的休闲合作伙伴为国家衞健局(NHS)患者提供为期一年的免费健康生活方式计划。营养资讯、有趣的团体锻炼课程和支援来减轻体重。

## 养成习惯

该数字程式(app)现已由洛锡安国家衞健局(NHS Lothian)提供,可以支持您养成长期的健康习惯,以改善您的整体健康状况。

## 二型糖尿病缓解计划

有些患者在诊断出二型糖尿病后6年内可能适合接受营养师实施的强化饮食替代计划。



# 追踪您的数据

## 我的糖尿病我的方式

评估您的测试结果、临床信件和您的治疗计划。

## 我的德斯蒙德数字计划 (Desmond Digital Programme)

使用健康追踪器包括糖化血红蛋白 (HbA1c)、体重/体形、健康饮食和血压来检查您的进展。

您可以追踪您的步数和活动分钟数，并链接到您的 FitBit 和 Google Fit。您可以邀请您的家人和朋友加入您的旅程，并在有趣的活动挑战中互相比赛。

您可以自行推荐或请您



# 团体

**德斯蒙德 (DESMOND - 持续和新诊断的糖尿病教育和自我管理)**

在诊断后的首 12 个月内向专家和其他二型糖尿病患者学习。

节目是互动及非正式的，由训练有素的协调员主持。他们可以亲自（上午 9 点至下午 4 点）或在线（3 x 2 小时或 2 x 3 小时课程）在整个洛锡安运行。

可以安排口译员。

电话：0131 537 9169

电子邮件：[loth.desmond@nhslothian.scot.nhs.uk](mailto:loth.desmond@nhslothian.scot.nhs.uk)

## 当地支援团体

在国家衞健局洛锡安网站上查找您附近的当地团体。



如果您需要其他格式或语言的传单，请咨询您的健康专家。



翻译



易读



手语



声音



大字印刷



盲文