



糖尿病日11.14 你该知道这些

糖尿病主要有哪些类型

糖尿病主要分四类

1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型、妊娠期糖尿病

1型糖尿病：一般和自身免疫以及环境有关

2型糖尿病：大部人超重或肥胖

生活中如何预防糖尿病

积极治疗，定期检查，
控制血糖在正常水平

- 与医生密切配合

积极治疗血脂，低脂低
胆固醇饮食

- 建立科学饮食

选择适合自身运动形
式，坚持长期锻炼

- 采取有氧运动

控制体重，避免肥胖，
肥胖可诱发并发症

- 有效控制血糖