

# 有其父,必有其女?

谢美玉(36岁)的父亲谢建昌当年被诊断患上糖尿病时才30多岁。她知道家族的糖尿病病史将会提高她患上糖尿病的风险。尽管如此,谢美玉并没有被这份恐惧击倒,反而更积极地保持健康活跃的生活方式。

## 全家一起吃得健康

谢爸爸的厨艺了得,经常为全家大小准备美味而丰盛的餐点。按照谢美玉口中所形容的,父亲煮的美食丰盛得“足以养活一支军队”。

然而,自从谢爸爸被诊断患上糖尿病后,谢家上下都改变了原有的饮食习惯。他们开始控制饮食的分量,以糙米取代白米,并且不再饮用含糖饮料。

## 一起保持活跃生活

运动不分年龄,谢美玉持续保持活跃的生活方式。她每天都会运动,至今还和年龄小她一半的少女们一起打英式女篮!

她也时常鼓励父亲与家人一起经常运动。如今,谢家上下都会以远足、健走及骑脚踏车等运动取代吃夜宵。而活跃的生活方式也帮助谢爸爸减轻一些体重,体能也增强许多。

现在,他们一家人能在旅行的行程中加入稍微富冒险元素的活动。和过去相比,家庭旅游也变得更加好玩了!

## 积极掌控健康

尽管谢爸爸已患有糖尿病,但采取行动积极掌控自己的病情仍为时未晚。家人的支持更为关键。他们都会提醒他按时服药与前往复诊。

## 糖尿病前期是可以逆转的

糖尿病可影响任何人。除了个人的家族病史外,不良的饮食习惯与久坐不动的生活方式也会是主要的风险因素。虽然目前糖尿病还无法被根治,但是糖尿病前期是可以逆转的。糖尿病前期是患上糖尿病的一个警告信号,指的是体内的血糖水平高于正常值,但仍未高至被诊断为第二型糖尿病。

只须两分钟,即刻上网 [letsbeatdiabetes.sg/dra](https://letsbeatdiabetes.sg/dra) 完成糖尿病风险评估问卷,自行评估患病风险。及早发现将能扭转您的人生。

糖尿病风险评估问卷专为18岁至39岁的成年人而设。如果您已年满40岁或以上,请到诊所接受体检(包括糖尿病前期筛检)。如果您患有糖尿病,请在做出任何饮食改变前征询医生/营养师的专业意见。

LET'S  
BEAT  
DIABETES

Health  
Promotion  
Board



扫描观看视频,了解家人的支持如何对他们的历程发挥影响力。



扫描此处