



健康血糖。 健康大腦。

糖尿病會危及大腦健康。糖尿病會損害血管，導致流向大腦的血液減少或阻塞。這會增加您患阿茲海默症、記憶喪失及思維混亂的風險。

控制血糖水平對保持健康很重要。定期看醫生，以幫助控制您的糖尿病。以下是一些幫助控制血糖及保護大腦健康的其他方法：



健康飲食



定期鍛煉



按醫囑服藥



保持健康體重



不使用菸草製品



監測血壓

獲取更多資訊

關於糖尿病

- 美國糖尿病協會 (American Diabetes Association)
<https://www.diabetes.org>
- 疾病控制及預防中心 - 糖尿病
<https://www.cdc.gov/diabetes>
- 國家糖尿病、消化及腎臟疾病研究所 (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes>

關於大腦健康

- CDC 阿茲海默症及健康老齡化計畫 (Alzheimer's Disease and Healthy Aging Program)
<https://www.cdc.gov/aging>
- 美國各州慢性疾病主任協會健康老齡化計畫 (National Association of Chronic Disease Directors Healthy Aging Programs)
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- 阿茲海默症協會 (Alzheimer's Association)
<https://www.alz.org>

將阿茲海默症資訊整合到慢性疾病項目 (Integrating Alzheimer's Messages into Chronic Disease Programs) 計畫由美國衛生及公眾服務部 (U.S. Department of Health and Human Services, 簡稱 HHS) 轄下的疾病控制及預防中心支援，為總額達 50 萬美元的財政援助獎勵的一部分，100% 由 CDC/HHS 提供資助。本資料內容是作者的觀點，並不一定代表 CDC/HHS 或美國政府的官方觀點或獲得其認可。



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.



「CDC」標誌為美國衛生及公眾服務部所有，並經許可使用。本標誌的使用不代表 HHS 或 CDC 對任何特定產品、服務或企業的認可。

