**“加入对抗糖尿病 – 立刻行动！” 糖尿病教育演讲人笔记**

[幻灯片 1]

[幻灯片 2] *演讲人笔记*

全球服务框架给狮友和青少狮提供新的服务机会、新的联合全球具有服务意识的男女的方式以及新的迎接下一个世纪挑战的方式。

[幻灯片 3] *演讲人笔记*

我们将通过服务前进，注重五项领域—糖尿病、视力、饥饿、环境和儿童癌症。

[幻灯片 4]

[幻灯片 5] *演讲人笔记*

狮友和青少狮将会通过努力控制全球糖尿病流行并协助那些受此疾病影响的人，来达到我们的目标。作为全球最大的服务组织，我们能够互相赋予力量来对抗此疾病。

[幻灯片 6] *演讲人笔记*

让我们来看一个短视频，是有关一个家庭如何对抗糖尿病的以及他们的地方狮子分会是如何支持他们的。

[幻灯片 7]

[幻灯片 8]

[幻灯片 9]

[幻灯片 10] *演讲人笔记*

当我们加入对抗糖尿病时，这个平台将围绕三个基本策略进行。主要通过健康的生活方式选择就可以控制二型糖尿病。所有三种类型的糖尿病可以通过明晰定义的控制方法和成功的管理计划来得到控制。研究让我们将创新的支持模式和治疗技术带给最需要的人们。

[幻灯片 11]

[幻灯片 12] *演讲人笔记*

缺少或无效的胰岛素，意味着血糖在血液中循环。这会导致神经、器官和血管损坏，并最终引起失明、肾衰竭、心脏病、中风或下位截肢。

[幻灯片 13]

[幻灯片 14] *演讲人笔记*

有三种类型的糖尿病并且我们正在对抗所有的类型。

一型糖尿病是免疫系统破坏产生胰岛素的细胞，以致身体无法产生所需的胰岛素。一型糖尿病常常发生在儿童和青少年身上，但也可发生在任何年龄阶段。患有一型糖尿病的人需要定期的胰岛素，或者通过注射或者通过一个胰岛素泵。

二型糖尿病的发生是当产生的胰岛素无法恰当被身体吸收。患有二型糖尿病的人可能或可能不需要胰岛素，但可能需要其他种类药物。二型糖尿病的一些风险可以通过持续的、健康的行为来降低。

妊娠糖尿病发生在孕妇身上并能够即在产前和产后引起母亲和婴儿的并发症。有妊娠糖尿病的妇女不一定一生都有糖尿病，但她们有增加患上二型糖尿病的风险。如果妊娠糖尿病在怀孕期不得以恰当的管理，婴儿出生将会是高出生体重、呼吸困难或低血糖

[幻灯片 15]

[幻灯片 16]

[幻灯片 17]*演讲人笔记*

身为狮友和青少狮，我们能够做很多的事情来预防糖尿病并改善已患有糖尿病人士的生活。

[幻灯片 18]

[幻灯片 19] *演讲人笔记*

在本次讲座之后，我们将会作联系，以了解糖尿病是如何以个人方式影响我们的生活并决定我们能够做的服务活动，来加入对抗此疾病。

[幻灯片 20] *演讲人笔记*

作为分会，我们能够承诺做出选择，以预防糖尿病、比如在我们的会议上提供健康的食物。我们还能够制定分会挑战：每天应用八杯水、每餐使用蔬菜或在我们的电话上下载一个健身软件并跟踪行走的步数、消耗的卡路里或每周在有氧运动中花的时间。

[幻灯片 21] *演讲人笔记*

即使很小、简单的事情能够做出大的成就，尤其当有 1.4 百万的狮友和青少狮关注同一个事业时。关键是立刻就开始做这些事情，这样我们就能够在我们的社区产生即刻的影响并做我们分内的职责来对抗糖尿病。

现在，让我们组织起来围成一个圈，做一项亲手活动。[提示演讲人：使用标有“亲手活动”的文件来协调会议的这部分。]

[幻灯片 22]