**“加入對抗糖尿病 – 立刻行動！” 糖尿病教育演講人筆記**

[幻燈片 1]

[幻燈片 2] *演講人筆記*

全球服務框架給獅友和青少獅提供新的服務機會、新的聯合全球具有服務意識的男女的方式以及新的迎接下一個世紀挑戰的方式。

[幻燈片 3] *演講人筆記*

我們將通過服務前進，注重五項領域—糖尿病、視力、饑餓、環境和兒童癌症。

[幻燈片 4]

[幻燈片 5] *演講人筆記*

獅友和青少獅將會通過努力控制全球糖尿病流行並協助那些受此疾病影響的人，來達到我們的目標。作為全球最大的服務組織，我們能夠互相賦予力量來對抗此疾病。

 [幻燈片 6] *演講人筆記*

讓我們來看一個短視頻，是有關一個家庭如何對抗糖尿病的以及他們的
地方獅子分會是如何支持他們的。

[幻燈片 7]

[幻燈片 8]

[幻燈片 9]

[幻燈片 10] *演講人筆記*

當我們加入對抗糖尿病時，這個平臺將圍繞三個基本策略進行。主要透過健康的生活方式選擇就可以控制二型糖尿病。所有三種類型的糖尿病可以透過明晰定義的控制方法和成功的管理計畫來得到控制。研究讓我們將
創新的支援模式和治療技術帶給最需要的人們。

[幻燈片 11]

[幻燈片 12] *演講人筆記*

缺少或無效的胰島素，意味著血糖在血液中迴圈。這會導致神經、器官和血管損壞，並最終引起失明、腎衰竭、心臟病、中風或下位截肢。

[幻燈片 13]

[幻燈片 14] *演講人筆記*

有三種類型的糖尿病並且我們正在對抗所有的類型。

一型糖尿病是免疫系統破壞產生胰島素的細胞，以致身體無法產生所需的胰島素。一型糖尿病常常發生在兒童和青少年身上，但也可發生在任何
年齡階段。

患有一型糖尿病的人需要定期的胰島素，或者透過注射或者透過一個
胰島素泵。

二型糖尿病的發生是當產生的胰島素無法恰當被身體吸收。患有二型
糖尿病的人可能或可能不需要胰島素，但可能需要其他種類藥物。二型
糖尿病的一些風險可以透過持續的、健康的行為來降低。

妊娠糖尿病發生在孕婦身上並能夠即在產前和產後引起母親和嬰兒的
併發症。有妊娠糖尿病的婦女不一定一生都有糖尿病，但她們有增加患上二型糖尿病的風險。如果妊娠糖尿病在懷孕期不得以恰當的管理，嬰兒
出生將會是高出生體重、呼吸困難或低血糖

[幻燈片 15]

[幻燈片 16]

[幻燈片 17]*演講人筆記*

身為獅友和青少獅，我們能夠做很多的事情來預防糖尿病並改善已患有
糖尿病人士的生活。

[幻燈片 18]

[幻燈片 19] *演講人筆記*

在本次講座之後，
我們將會作聯繫，以瞭解糖尿病是如何以個人方式影響我們的生活並決定我們能夠做的服務活動，來加入對抗此疾病。

[幻燈片 20] *演講人筆記*

作為分會，我們能夠承諾做出選擇，以預防糖尿病、比如在我們的會議上提供健康的食物。我們還能夠制定分會挑戰：每天應用八杯水、每餐使用蔬菜或在我們的電話上下載一個健身軟體並跟蹤行走的步數、消耗的
卡路里或每週在有氧運動中花的時間。

[幻燈片 21] *演講人筆記*

即使很小、簡單的事情能夠做出大的成就，尤其當有 1.4 百萬的獅友和
青少獅關注同一個事業時。關鍵是立刻就開始做這些事情，這樣我們就
能夠在我們的社區產生即刻的影響並做我們分內的職責來對抗糖尿病。

現在，讓我們組織起來圍成一個圈，做一項親手活動。[提示演講人：使用標有“親手活動”的文件來協調會議的這部分。]

[幻燈片 22]