



糖尿病護理

關於糖尿病

糖尿病是一種疾病，使您的身體無法轉換您吃的食物為能量。您的細胞需要能量來生存和生長。

當您吃的時候，食物分解成稱為葡萄糖的一種形式的能量。葡萄糖是糖的另一種說法。葡萄糖進入您的血液，您的血糖就會升高。胰島素是由胰腺製造的一種激素。它幫助葡萄糖從血液中移入您的細胞，使您的身體可以使用它為能量。人們生活中不可缺少胰島素。

有三種主要類型的糖尿病。

- 第1類型糖尿病，胰腺不產生胰島素。
- 第2類型糖尿病，胰腺不能產生足夠的胰島素，或者您的身體無法使用胰腺產生的胰島素。
- 妊娠糖尿病發生在懷孕期間，母親不能產生足夠的胰島素應付母親和嬰兒的需求。

糖尿病的危險因素

如果您符合下列情形，您有較高患糖尿病的風險：

- 家族裡有糖尿病患者
- 超重
- 超過45歲
- 很少運動
- 在懷孕期間曾有糖尿病（妊娠期糖尿病）或嬰兒出生時體重9磅（或4公斤）或以上
- 非洲、亞洲、拉丁美洲、美洲原住民、或太平洋島民後裔

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

糖尿病徵兆

- 極度口渴
- 感覺疲倦
- 頻尿
- 視力模糊
- 體重減輕
- 傷口難以癒合
- 經常飢餓
- 皮膚發癢
- 感染
- 手腳麻木和/或刺痛
- 性活動有問題

即使血糖含量高，人們常常沒有任何症狀。您可以做血液測試以檢查糖尿病。

您的護理

目標是保持您的血糖含量接近正常。您的護理可包括：

- 計畫飲食
- 測試血糖含量
- 當您的血糖含量過低或過高時，您必須學習知道的徵兆。
- 運動
- 使用藥物 – 胰島素或藥片
- 按時參加所有與您醫療護理團隊的約診。
- 參加糖尿病課程

與您的醫生、護士和營養師討論學習如何管理您的糖尿病。

您不必獨自面對這些！

如對糖尿病護理的課程和一對一的支持有興趣，請致電Alliance健康計劃，電話號碼：**510-747-4577**。

免費電話：**1-877-371-2222**;

加州中繼轉接電話服務(CRS)/TTY專線：**711或1-800-735-2929**;

服務時間為週一至週五早上8點至下午5點

Alliance CompleteCare (HMO SNP)

計劃成員請撥：

免費電話：**1-877-585-7526**;

加州電話轉接服務(CRS)/TTY專線：**711或1-800-735-2929**

每週7天服務，服務時間為早上8點至晚上8點。

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompleterecare.org

本講義改編自「關於糖尿病」，2009年5月，「健康資訊解答」已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.