



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



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.alliancecompletecure.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.



糖尿病護理

您的糖尿病團隊

對糖尿病患者來說，想要保持身體健康似乎是一項艱鉅的任務。有一種可以幫助您自己的方法，就是讓自己像一個運動隊的教練。一個教練將整個團隊聯合起來以取得勝利。對糖尿病患者來說，您需要一個醫療保健團隊以取勝。有了合適的團隊，您將能夠做相應的改變以保持身體健康。



這些是可能需要在您團隊裡的人：

家人和朋友

在您身邊的人應該了解糖尿病。他們對您需要做的各種事情的支持，將幫助您管理您的糖尿病。

您的主要醫療保健服務提供者（主治醫生或常規醫生）

您團隊的核心成員是您的主治醫生。這是會幫助您得到您所需要的醫療護理的人。他或她將是轉介您到您團隊其他成員的人。您的主治醫生應該是您信任的人，並且您覺得可以與他或她討論您的疑慮。

眼科醫生/驗光師

這些是眼部的醫生。他們為患有糖尿病的人做特殊檢查。定期做眼科檢查非常重要。眼部檢查應包括散瞳驗光，至少每年一次。這是使用眼藥水讓您的瞳孔擴張，可使醫生看到您眼睛內部。

足科醫生

足科醫生是看護足部的醫生。糖尿病患者要特別照顧他們的腳。在足部出現大問題之前就去看足科醫生是一個好主意。



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

營養師

營養師教您如何吃得營養以控制您的血糖。他們也被稱為RD（註冊營養師）。當您與營養師看診時，您將了解應當吃的食物種類，應當吃多少，以及甚麼時間吃最好。您還將學習如何管理您的藥物和您的膳食。營養師也可以告訴你如何將您最喜愛的食物放入健康的飲食中。

藥劑師

藥劑師將說明：

- 如何使用藥物
- 如何服用藥物
- 可能有的副作用

當領取您的藥物時，不要害怕尋求幫助。

內分泌醫師

這是治療糖尿病的專家。他或她將審查您的藥品，實驗室測試，飲食和運動計劃。不是每個人都需要看這種類型的醫生。

追蹤您的糖尿病

對糖尿病患的一個有用的工具是糖尿病患者的健康記錄。本郵件附有一份。此卡可用於追蹤不同的測試和結果。您可能已經有自己的方式追蹤這些資訊，但是如果沒有，請試試此健康記錄。

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.alliancecompletecare.org

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.



糖尿病護理

高血糖

高血糖是指血液中有過多稱為葡萄糖的糖類。高血糖又被稱為hyperglycemia（高血糖）。人體的細胞需要血糖。正常血糖含量為70-100。如果您的血糖含量高於126，您可能患有糖尿病。**A1c**測試可以測量血糖含量。可以在醫生診所進行此測試。**A1c**含量超過7%即表示含量過高。

您或許不覺得有任何高血糖的徵兆，但您體內可能已有損害。多年的高血糖可損害眼睛、腎臟、血管、心臟、神經和腳。

原因

高血糖可發生在有糖尿病時，患有糖尿病的身體無法製造足夠的胰島素，或者不能如常地使用胰島素。高血糖的狀況可能會因為下列因素而變得更糟：

- 壓力
- 感染或疾病
- 某些藥物，如類固醇
- 懷孕

最常見導致糖尿病人高血糖的原因是：

- 沒有服用足夠的胰島素或糖尿病藥片
- 錯過、省略或延遲糖尿病藥物的服用
- 食用過多的食物
- 食用過高糖份或碳水化合物的食物



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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

徵兆

高血糖以不同的方式影響人。有些人沒有警示的徵兆。高血糖可能長時間緩慢地發生。

您可能有一或多個高血糖的徵兆。家庭成員可能會在您之前注意到這些徵兆。

- 極度口渴
- 頻尿
- 容易飢餓
- 視力模糊
- 體重增加或減少
- 感覺疲倦或昏昏欲睡
- 心情煩躁或脾氣暴躁
- 傷口癒合慢
- 手腳麻木
- 陰道發癢或經常有陰道感染
- 性無能
- 皮膚發癢
- 皮膚感染，如癬

您的護理

如果您有高血糖的徵兆，請看醫生。請告訴您的醫生，造成您高血壓的原因。您可能需要吃藥控制您的血糖，或需要改變您的飲食還要做運動。

如果您有糖尿病，保持您的糖尿病治療計劃可以控制高血糖：

- 遵循您的飲食計劃。
- 依照指示注射胰島素和服用藥片。
- 經常測試您的血糖並保存測試結果記錄。
- 依然做日常的活動。
- 如果您有高血糖的模式，請聯絡您的醫生。
- 如果您生病，請依照生病日的計劃。
- 按時參加所有與您醫療護理團隊的約診。

如果不及時治療，高血糖可導致昏迷，甚至死亡。

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.alliancecompletecare.org

本講義改編自「高血糖」，2010年6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.



糖尿病護理

低血糖

低血糖是指在血液中沒有足夠的糖（也被稱為葡萄糖）。低血糖也被稱為hypoglycemia（低血糖），胰島素休克或胰島素反應。葡萄糖是人體細胞所需要的。正常血糖含量為70至100。血糖含量若低於70就是低血糖。

原因

有時候其原因不明，但可能是由於：

- 過多的胰島素或糖尿病藥片
- 被省略或延遲的用餐
- 過多的運動量或沒有計劃的運動

徵兆

沒有警示的徵兆，或者您可能：

- 感覺頭暈，站立不穩，緊張，虛弱或疲倦
- 出汗
- 感覺飢餓
- 感到情緒煩躁、脾氣暴躁或腦筋不清楚
- 不能說話
- 視力模糊
- 感覺心跳快速
- 嘴或嘴唇周圍感覺麻木
- 頭痛
- 過多的運動量或沒有計劃的運動



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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

您的護理

當您血糖低時，您需要吃或喝含糖份的食物。不要吃得太多。您的血糖可能會變得太高。吃或喝下列其中一項：

- ½ 杯（或120升）的果汁或蘇打飲料（不是節食、無糖或無卡路里的飲料）
- 3或4個葡萄糖片錠
- 1湯匙（或15毫升）糖
- 1杯（或240毫升）牛奶

15分鐘內檢查您的血糖。如果您的血糖仍然低於70或如果您不感覺好些，從列表中再吃或喝另一份食物或飲料。

如果您的血糖高於70，您還是需要吃東西，以維持您的血糖不再下降。

- 如果很快到您下一頓用餐時間，請正常用餐。
- 如果你的下一餐是一個多小時以後，請吃點心。請嘗試下列其中一項：
 - 半個三明治和1杯（或240毫升）牛奶，或
 - 3塊餅乾，2盎司的奶酪和一個小蘋果

想要防止低血糖

- 遵循您的飲食計劃。每天同一時間吃正餐和零食。不要錯過或延遲用餐。
- 檢查並記錄您的血糖含量。如果在一個星期內，您有2次以上低血糖，請打電話給您的醫生或糖尿病教育專家。可能需要改變您的飲食，藥物或鍛煉習慣。
- 依照指示施用糖尿病藥物。若無醫生的建議，不要使用額外的糖尿病藥物。
- 有規律地鍛煉身體。



保持安全

- 隨時有食物在身邊，如餅乾，膠凍和果汁。
- 告訴同事或與您住在一起的人，您有糖尿病以及應該如何處理低血糖。
- 在醫療緊急情形下，請戴上醫療手鐲或項鍊以讓其他人知道您有糖尿病。
- 如果您有第1類型糖尿病，您親近的人應該學會如何助捨胰高血糖素。胰高血糖素是一種激素，可在人不警醒或睡覺時提高血糖。護士可以教他們如何注射胰高血糖素。
- 如果您經常有低血糖或血糖有從高至低的大幅波動，請打電話給您的醫生。
- 在您開始減肥飲食前，請先跟您的醫生和營養師討論。
- 請按時前往所有與您的醫生、糖尿病護士和營養師的預約。

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.alliancecompletecure.org

本講義改編自「低血糖」，2005年至2010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.



糖尿病護理

如何使用血糖檢測儀

血糖檢測儀是用來檢查您的血液中葡萄糖或血糖含量。這對幫助您管理糖尿病是必要的。血糖檢測儀有很多種品牌。您的護士或藥劑師可以幫助您學習使用血糖檢測儀。

請按照以下步驟用血糖檢測儀檢查你的血糖。



準備工作

- 1 用溫水和肥皂洗手至少15秒，然後用清水沖洗，並用毛巾擦乾。
- 2 取出您的用品：
 - 您的檢測儀
 - 測試紙
 - 採血裝置
 - 針，通常被稱為採血針
 - 針頭或尖銳物處理容器
- 3 打開採血裝置，將針放入當中。將針帽自針頭取下。不要碰觸針頭。
- 4 將蓋子放回裝置上。在裝置上設好彈簧，以準備刺入您的皮膚。
- 5 從瓶子或包裝取出一條測試紙。將蓋子蓋回瓶子。
- 6 將測試紙放入裝置中。這會將檢測儀打開。
- 7 將儀器屏幕上的代碼與測試紙上的代碼配對。
 - 代碼印在測試紙瓶或包裝上。
 - 如果您的儀器有代碼內置在測試紙上，請進入下一個步驟。
- 8 當螢幕上有測試紙符號閃動，即表示檢測儀已準備好接受血滴。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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

檢查血糖水準

- 1 拿起採血裝置，把它貼在手指測邊。
- 2 按下儀器上的按鈕，將針放開。您會感到針刺。放下儀器。
- 3 擠壓您手指的基部以取得一大滴的血。
- 4 您所使用測試紙的類型決定血滴在測試紙上的位置：
 - 將測試紙的末端觸碰到血滴，或
 - 將血滴到測試紙上的測試區。
- 5 確保測試紙上的測試區完全充滿血液。
- 6 測試儀將為測試計時，而後您的血糖數值將顯示在屏幕上。
- 7 將您的血糖數值記在日誌簿或血糖日誌上。

清洗用品

- 1 取出試紙，將它扔到您的針頭處理容器中。
- 2 將針從裝置中取出。將針丟入針頭處理容器或其他防穿刺的容器。
- 3 將用品收好。將針頭處理容器收好，放在兒童和寵物接觸不到的地方。
- 4 再次用肥皂和水洗手。



如果您有任何有關您的檢測儀和做血糖檢測的問題，請詢問您的醫生、護士、糖尿病教育者或藥劑師。

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.alliancecompletecare.org

本講義改編自「如何使用血糖檢測儀」，2005年10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.

糖尿病控制須知：我為何需要胰島素？

如果你患有第一型糖尿病，你的胰臟將不能製造任何胰島素。因此你必需依賴胰島素攝取而生存。如果你患有第二型糖尿病，所有其它藥物均不能有效控制你的血糖以預防健康問題，你便需要攝取胰島素。請注意，胰島素並不是你主要的健康問題。**高血糖**會導致你的身體和器官遭破壞。

胰島素使用須知？

胰島素藉由注射攝取。你只需以短小的針筒在皮下注射胰島素。

胰島素可以當作藥丸服用嗎？

不可以。胰島素是一種蛋白質。如果你以胰島素作為藥丸服用，在還未進入血管來降低血糖之前，你的身體已經將其分解和消化。

胰島素如何運作？

胰島素把糖份（葡萄糖）從血液帶進入你身體細胞以降低血糖水平。一旦進入細胞，葡萄糖便會提供能量。不管你進食與否，胰島素均會降低你的血糖。這就是為什麼你在攝取胰島素時必須按時進食。

我應多久攝取胰島素？

多數糖尿病患者需要每天至少注射兩次胰島素。某些人每天需要注射三四次。你的醫師會與你一起有效的控制血糖。

我應何時攝取胰島素？

如果注射一般或長效胰島素，請於進食前30分鐘注射。如果你注射的是快速作用胰島素，你需在注射後馬上進食。

現時胰島素有多少種類？

胰島素主要有六種類型，每一種將根據其速度 - 快、中、或慢而運作。很多人需攝取兩種胰島素。

是否每種胰島素的功效也一樣？

你需要很短時間便會知道胰島素何時開始運作，何時生效把血糖降低，以及何時完成工作。你將會學習如何配合你的餐點時間和運動時間與及身體每次需要的胰島素注射劑量。

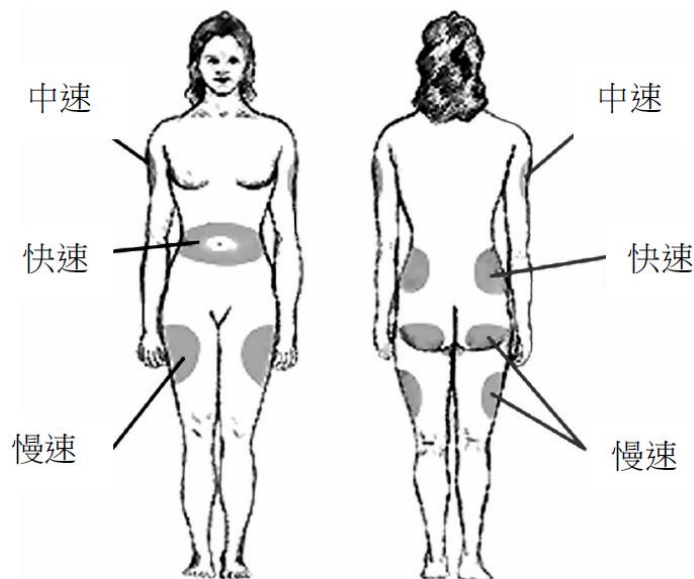


胰島素在你身體生效的快慢取決於以下多種因素。

- 你的身體狀況。
- 胰島素注射的身體部位。
- 你的運動量和種類。
- 你的注射和運動相隔的時間。

我應該在身體那一部份注射胰島素？

身體許多部位皆能注射胰島素。胃部附近注射的作用最快，大腿注射運作最慢。胳膊注射一般以中速運作。請向你的醫師或糖尿病導師查詢攝取胰島素的正確方式以及於身體何處注射。



我應如何儲存胰島素？

這取決於你使用多少胰島素。

如果你在30天內使用一瓶胰島素...

- 把藥瓶保存於室溫下使用。
- 把藥瓶保存於室溫下使用。藥瓶一旦打開，請在瓶上寫上由當日起30天。請每次開瓶時請重覆。舉例來說，如果今天的日期是3年11月14日，你會寫在瓶子上12/14/03。
- 藥瓶需於30天後丟棄。

如果你在30天內使用少於一瓶胰島素...

- 藥瓶需於所有時間保存於冰箱中。
- 請不要把藥瓶存於於在極度寒冷的地方如凍櫃。
- 請不要把藥瓶存放在炎熱的地方，如汽車的後尾箱或靠近窗口。

胰島素於炎熱和極端寒冷下分解以及不能運作。因此在家中應保存額外的胰島素。請注意所有額外的胰島素應存放在於冰箱中。

胰島素有何副作用？

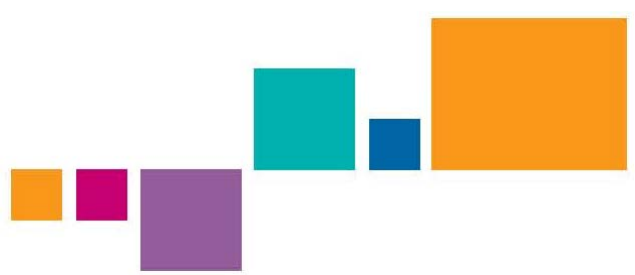
最常見的副作用包括體重增加和低血糖(葡萄糖)。你需要胰島素以有效控制你的血糖。你的醫師將與你一起決定最佳的治療方案以助你有效控制糖尿病。

索取更多資訊

請聯絡一位糖尿病導師(護士、營養師、藥劑師、以及其它專業醫護人員)。要在你附近尋找一位糖尿病導師，請致電：

美國糖尿病協會教育專員免費熱線1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874)

或瀏覽網站 www.aadenet.org 點擊"Find an Educator" (尋找教育專員)。



糖尿病護理

足部護理秘訣

1. 請每天檢查您的腳。

- ✓ 每天看看您的光腳是否有割傷、水泡、紅點和腫脹。
- ✓ 用鏡子檢查您的腳底，如果您無法看到，請家人幫忙。

2. 每天洗腳。

- ✓ 每天以溫的而不燙的水洗腳。
- ✓ 擦乾您的腳。腳趾之間一定要擦乾。

3. 保持皮膚柔軟和平滑。

- ✓ 在腳的頂部和底部擦一層薄薄的乳液，但不是腳趾之間。

4. 輕輕撫平雞眼和老繭。

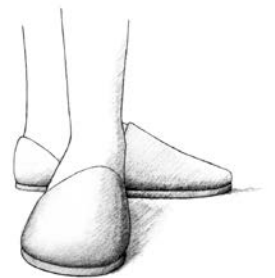
- ✓ 如果您的醫生告訴您用浮石輕輕撫平雞眼、老繭，請這麼做。
- ✓ 不要使用非處方產品或尖銳物品處理雞眼、老繭。

5. 如果您能看到、用手碰到、並感覺到您的腳，請定期修剪您的腳趾甲。如果您不能，請一位腳部的醫生（足科醫生）為您修剪。

- ✓ 平直地修剪您的腳趾甲，並用金剛砂板或指甲銼刀撫平角落。

6. 隨時穿著鞋襪。

- ✓ 不要赤腳走路。
- ✓ 穿合身也可以保護腳的鞋。
- ✓ 穿鞋前，摸摸鞋內，以確保襯底是平的，而且裡面沒有東西。



7. 保護您的腳，不要太冷和太熱。

- ✓ 在沙灘和炎熱的路面上穿鞋。
- ✓ 如果晚上您的腳變冷，請穿上襪子。
- ✓ 不要用腳測試洗澡水溫。
- ✓ 不要在您腳上放熱水袋或電熱墊。

8. 保持血液循環到足部。

- ✓ 坐下時把腳抬高。
- ✓ 每天兩到三次，扭動您的腳趾並且上下移動腳踝5分鐘。
- ✓ 不要長時間交叉雙腿。
- ✓ 不要吸煙。請致電1-800-NO-BUTTS (1-800-838-8917)獲取免費戒煙協助。



9. 每天都做運動

- ✓ 與您的醫療保健團隊討論可讓您多多活動的安全方式。

10. 與您的醫療保健團隊談談。

- ✓ 每次門診時，請醫生或護士為您檢查光腳。
- ✓ 請他們告訴您，您是否有足部問題，或者未來可能會有足部問題。請記住，您可能受傷而不感到疼痛。
- ✓ 如果您在腳上看到割傷、潰瘍、水泡、或瘀青，幾天後仍不癒合，請立即致電您的醫療保健團隊。



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**。

本手冊乃摘錄自全國糖尿病教育計畫，*足部一生的護理*，2012年8月。

糖尿病健康記錄卡

請和您的糖尿病醫護人員討論
以下的《糖尿病治療的基本原則》
並以此卡記錄結果。把它摺起來放進皮夾中。

掌握您的糖尿病治療！

檢閱血糖記錄 (每次就診) 目標 (飯前):	日期:				
血壓 (每次就診) 目標:	日期:				
	數值:				
體重 (每次就診) 目標:	日期:				
	數值:				
足部檢查 (每次就診)	日期:				
A1C 測量過去 3 個月 血糖水平的血液測試 (每 3 個月) 目標:	日期:				
	數值:				
Microalbuminuria 尿腎測試 (每年) 目標:	日期:				
	數值:				
擴瞳眼睛檢查 (每次就診)	日期:				
測量對於心臟病 重要的脂肪數據					
膽固醇 (每年) 目標:	日期:				
	數值:				
甘油三酸酯 (每年) 目標:	日期:				
	數值:				
高密度脂蛋白/ 低 密度脂蛋白 (每年) 目標:	日期:				
	數值:				
流感注射 (每年)	日期:				
肺炎疫苗 (至少一次請向醫生諮詢)					
其他					

請定期與您的醫護人員討論以下問題， 以提高掌握糖尿病的技巧：

- 戒菸諮詢
- 藥物
- 營養治療
- 體育活動
- 體重控制
- 併發症
- 阿斯匹靈 (Aspirin) 療法
- 低血糖
- 高血糖
- 病日規則
- 心理社會問題
- 孕前諮詢
- 妊娠護理
- 每年檢查兩次牙齒

注意：您可能還需要做此卡未列出的其他測試。

糖尿病健康記錄卡

您的姓名

提供糖尿病治療的醫護人員

提供糖尿病治療的醫護人員電話

醫療記錄號碼

所有糖尿病病人都需學習 糖尿病的自我護理技巧

掌握您的糖尿病治療！

所有糖尿病患者都需要積極掌握自己的治療。
您是否知道為了保持健康並治療您的糖尿病，
您需要接受哪些測試？糖尿病健康記錄卡
將協助您了解需要接受哪些基本測試以及測試的次數。
此卡也能幫助您記錄並記住這些測試的結果。

這份糖尿病記錄卡是根據《糖尿病治療的基本原則》而編寫。
《糖尿病治療的基本原則》是由 Diabetes Coalition of California 與
California Diabetes Control Program、
American Diabetes Association 以及
Juvenile Diabetes Research Foundation International 合作制定。



Juvenile Diabetes Research Foundation International

要索取完整的《糖尿病治療的基本原則》、
糖尿病健康記錄卡和採取主動訓練工具，
請打電話 (916) 445-2547
或上網查詢 www.caldiabetes.org

著作權資訊：

Diabetes Coalition of California 對本出版物享有著作權保護。
但是只要註明「由 Diabetes Coalition of California, the California
Diabetes Control Program and the American Diabetes Association
聯合制定」的字樣，就可以複製本出版物。Page 15 of 16

(CHINESE)