







我的檢查結果

實驗室檢查	結果	日期	次數／目標
 糖化血紅素			每年2次 / 7%或更低
 膽固醇	HDL 好膽固醇		每年一次 / 高於50
	LDL 壞膽固醇		每年一次 / 低於100
 血壓			每次看醫生 / 不超過140/80
 腎 微量白蛋白			每年1次
 散瞳眼鏡 檢查			每年1次
 足部檢查			每年1次
 牙科檢查			每年2次

享受生活

控制糖尿病

La Clínica de La Raza 預防醫學中心
Oakland, CA

作者Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE

2016年第七版

原版中文翻譯人士:

Kit Chan, R.N., Greta Cheng, R.D., CDE, MS.,
Bing Zhong Yuan, Judy Chio

以此方式所包含的資訊只供參考之用，
不應作為醫療諮詢，
或賦予或作出任何醫療決策。

目錄

向醫生諮詢的問題

急救電話號碼.....1



日常自我照顧..... page 2

檢查你的血糖..... 3

鍛鍊..... 4

遵守進食計劃..... 6

照顧你的心臟..... 9

按時服藥..... 11

照顧你的雙腳..... 12

照顧你的牙齒..... 14

應付壓力..... 15

制定保持健康的行動計劃..... 16



你需要的測試..... page 18

糖化血紅素 (AIC)..... 19

膽固醇 (Cholesterol)..... 20

血壓 (Blood Pressure)..... 21

微量白蛋白 (Microalbumin)..... 22

散瞳眼睛檢查 (Dilated Eye Exam)..... 23

足部檢查 (Foot Exam)..... 24

牙科檢查 (Dental Exam)..... 25



緊急服務..... page 26

低血糖..... 27

生病的日子..... 30

我何時該打電話給醫生?..... 32

糖尿病資源卡

向醫生諮詢的問題..... 33

我的檢查結果..... 34

糖尿病護理ABC

A. 我的AIC怎樣? 我何時需要再做檢查?

B. 我的血壓怎樣?

C. 我的膽固醇怎樣?

對於問題A, B, C, 詢問:
我的目標值是多少?

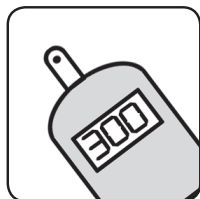
其他重要問題:

1. 今天你會檢查我的足部嗎?

2. 我需要做眼睛檢查嗎?

3. 我可以在哪裡參加糖尿病教育課程?

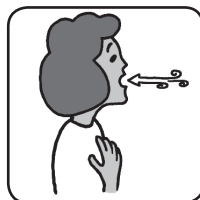
我何時該打電話給醫生？



如果你的血糖比平時高許多並持續兩天以上。



如果你嘔吐超過8小時並且嘔吐不止。



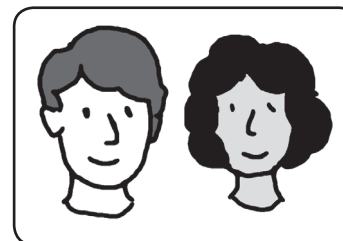
如果你有呼吸困難。



如果你腹瀉超過8小時並且不止。

或有什麼事情令你不安。

照顧你的主要責任在你自己。



你可以改善你的生活品質。你可以避免將來的問題。你可以在糖尿病控制你之前控制它。

急救電話號碼

醫生姓名: _____

醫生的電話號碼: _____

急救電話號碼: _____

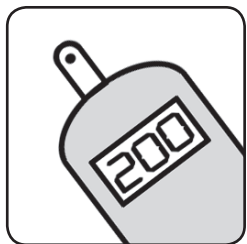
糖尿病教育者姓名: _____

糖尿病教育者電話號碼: _____



日常自我照顧

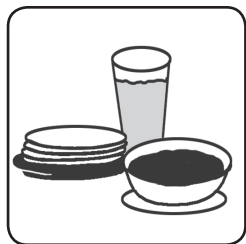
照顧你的糖尿病，每天要做9件事。



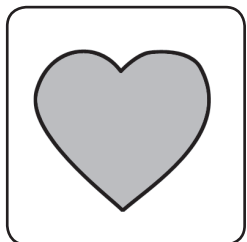
檢查血糖



鍛鍊



遵守進食計畫



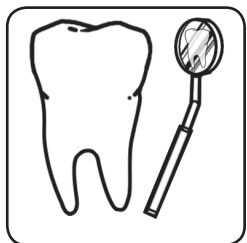
照顧你的心臟



按時服藥



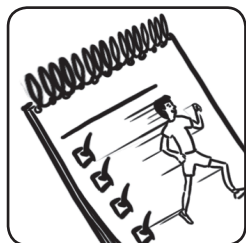
照顧你的雙腳



照顧你的牙齒



應付壓力



制定保持健康的
行動計劃

生病的日子

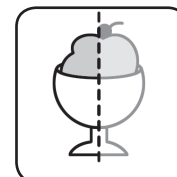
(續)

如果因噁心和嘔吐不能像平時一樣進食，就喝點飲料或吃些含碳水化合物的食物（每1至2小時吃一次）。

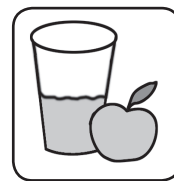
你可嘗試這些食物：



果凍
(1/2杯)



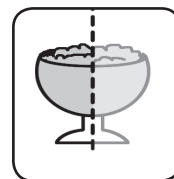
冰淇淋
(1/2杯)



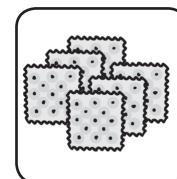
果汁
(4盎司)



給他力運動飲料
(Gatorade™)
(1杯)



布丁
(1/2杯)



蘇打餅乾
(6塊)

其他含碳水化合物的食物，
請參閱第 6, 7, 8 頁。



生病的日子



生病時，你的血糖會比往常更高。



像往常一樣繼續服用糖尿病藥。



更頻繁測量血糖 (如果血糖比平時高,則每隔2至4小時測量一次)。

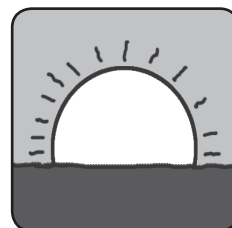
在正常的時間進食定量的食物。



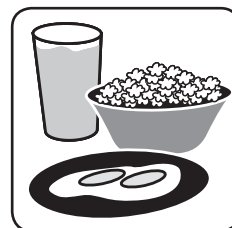
為避免脫水, 每小時吃至少 8盎司的無卡路里的流質 (水,清肉湯, 無糖汽水)。

檢查你的血糖

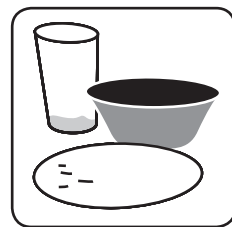
我應何時測量我的血糖?
應該怎樣做?



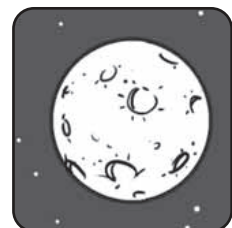
早飯前 (80-130)
這樣從一天的開始你就了解你的血糖水平。



飯前(80-130)
以便知道該吃什麼食物, 吃多少。



飯後2小時 (<180)
以便瞭解你所選擇的食物對你的血糖水平有何影響。



睡前(90-130)
以便瞭解每天完結的血糖水平



鍛鍊



為什麼我要運動？

會降低我血糖水平



運動前



運動後

你會感覺更加良好

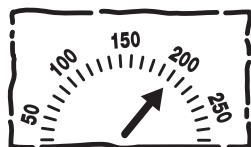


運動前

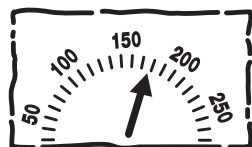


運動後

會幫助你減輕體重

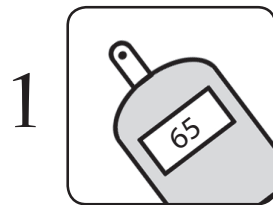


運動前

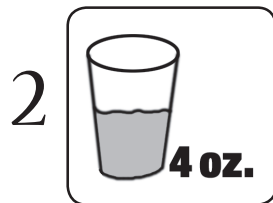


運動後

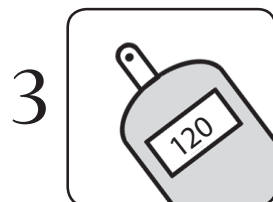
如果我有低血糖症狀怎麼辦？



測量你的血糖水平。



如果血糖低於70，
或睡前血糖低於90，
飲用4盎司果汁或4盎司牛奶



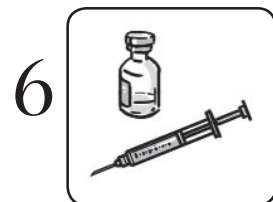
等待15至20分鐘後，
再測量一次血糖



如果你不打算在接下來的1至2個
小時內進餐，就吃點小吃。如芝士，
餅乾，花生醬，或4盎司牛奶



要按時進食。



如果你注射胰島素，而血糖是低於
50，請注射胰高血糖素(glucagon)。
請諮詢你的醫生或糖尿病教育者有關該
藥物功效及何時服用



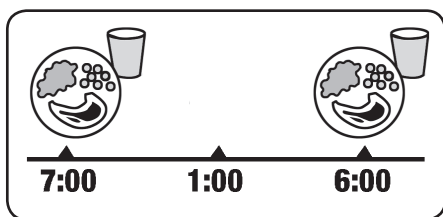


低血糖

(續)



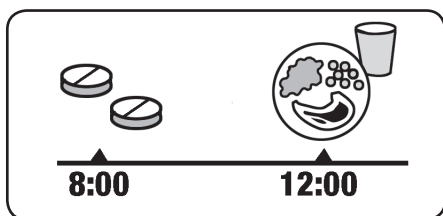
產生低血糖的原因是什麼？



省略進食



長時間鍛鍊而不進食



服用糖尿病藥後，進食太過延後。

我要多久鍛鍊一次？

一周五天，每次至少30分鐘。
如果可以就多鍛鍊一些。

哪種鍛鍊最好？

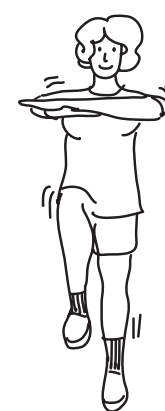
只要不感覺疼痛，你喜歡哪種鍛鍊都可以。
實施鍛鍊計劃前諮詢你的醫生。



步行



跳舞



健美操



坐着鍛鍊



固定腳踏車





遵守進食計劃

有些食物含有碳水化合物。
 含高碳水化合物的食物會增加血糖水平。
 一份碳水化合物相當15克

請看以下建議：

- 每隔4至5小時，吃2至4份富含碳水化合物的物。
- 如果你的血糖過高，就少吃幾份此類食物。
- 一天至少吃三餐。

高含碳水化合物的食品及份量：

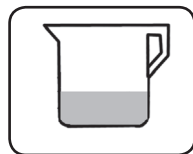
穀物及豆類



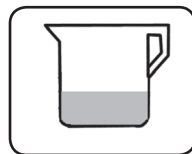
乾豆(熟)
1/2杯



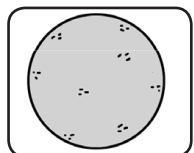
粉絲
1/2杯



米飯
1/3杯



熟麵條
1/3杯



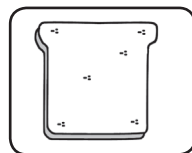
饅頭
1盎司



熱麥片
1/2杯

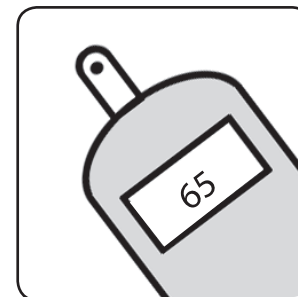


即食乾穀類
(參閱食物標籤)
約1/2杯



麵包
正常大小1片

低血糖



低血糖可能產生以下症狀：



暈眩



出汗



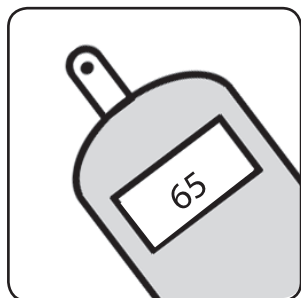
顫抖



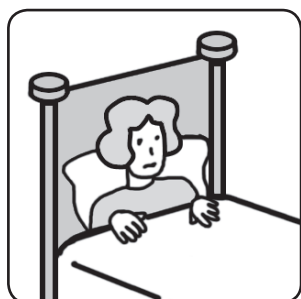


急救護理

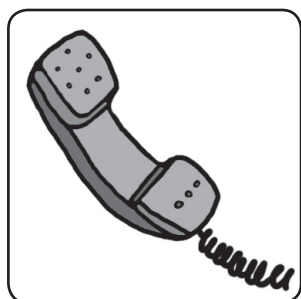
本部分包括以下方面的急救護理：



低血糖

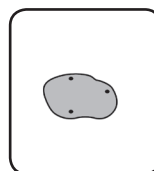


生病的日子



何時需要幫助

含澱粉蔬菜



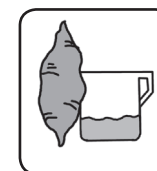
馬鈴薯
1小個



玉米
1/2杯



豌豆/青豆
1/2杯



地瓜
1/3杯

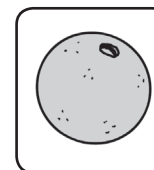
水果和果汁



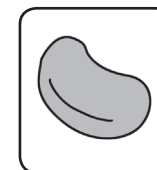
香蕉
1小個



蘋果
1小個



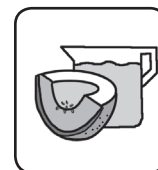
橙子
1小個



芒果
1/2小個



木瓜
1杯



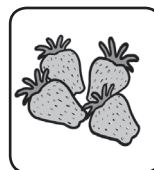
哈密瓜
1/3小個



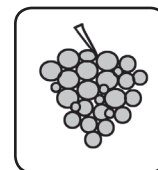
西瓜
1杯



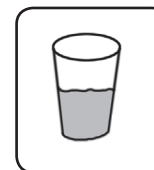
什錦水果
1/2杯



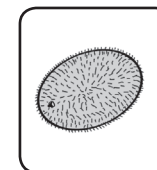
草莓
4大個或
6-7小個



葡萄
15小粒



果汁
4盎司



奇異果或
獼猴桃
1個

註：4盎司相當於1/2杯。



牛奶和酸乳酪



牛奶
8盎司

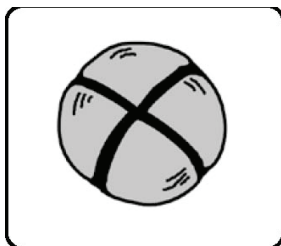


淡豆奶
8盎司

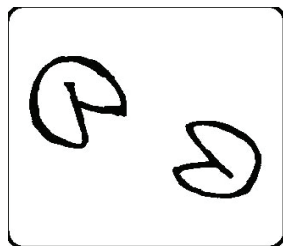


無味酸乳酪
6盎司

糖果和甜點



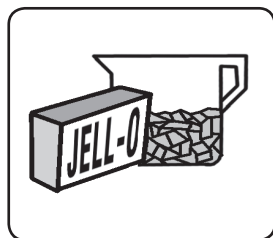
菠蘿包
1/4片



幸運籤餅
2個



冰淇淋
1/2杯



果凍
1/2杯

牙科檢查

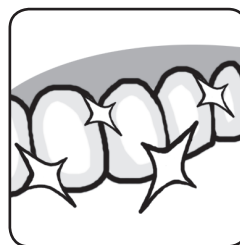


牙科醫生檢查你的牙齒，齒齦及口腔以檢查出是否有問題。如果有問題，可進行改正。即使你鑲了假牙，仍需要檢查。

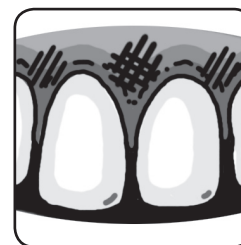
我多久需要做這檢查？

每年二次

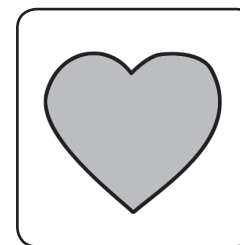
我為什麼需要這項檢查？



想要吃東西而沒疼痛，你需要有一副健康的牙齒和齒齦。



齒齦疾病可能增加血糖。



齒齦疾病可導致心臟問題。





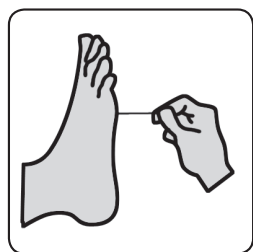
足部檢查

(單絲檢查)



這項檢查是怎麼回事?

醫生或護士用一根尼龍細絲觸碰你的足部。你要告訴醫生你是否有感覺。



我為什麼要做這項檢查?

這項檢查讓你知道你的足部神經是否健康。如果你沒有感覺到那根細絲，護士或醫生會告訴你應怎樣避免足部問題。

我多久需要檢查一次?

一年一次

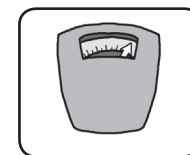
照顧你的心臟

膽固醇

高膽固醇的原因



缺乏體能活動



身體超重



食用含高脂肪食物

怎樣做才能降低 膽固醇?



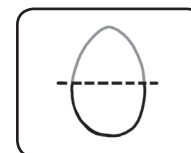
少吃肉，牛油和芝士



吃低脂肪食物或低脂肪替代品



多吃麥片和豆類



少吃雞蛋



少吃油炸食物，以烘烤方式取代



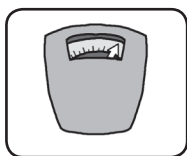


照顧你的心臟 血壓

高血壓的原因



吸煙



身體超重



缺乏體能活動

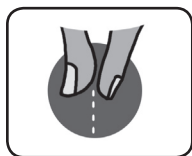


飲酒



食鹽過多

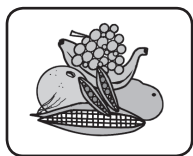
你的飲食怎樣改變才能 降低血壓？



少吃鹽



少吃加工和
罐頭食品

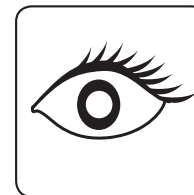


多吃蔬菜和
新鮮食品



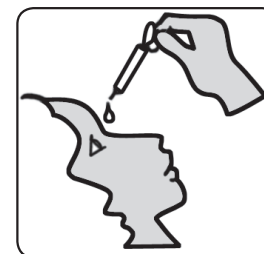
食用低脂
乳製品

散瞳眼睛檢查



什麼是散瞳眼鏡檢查？

醫生將滴劑滴入你的眼睛。你的瞳孔變大。然後醫生能夠觀察到你眼底的任何變化。



我為什麼要做這項檢查？

如果醫生發現問題，可以進行治療，以防產生進一步的問題。

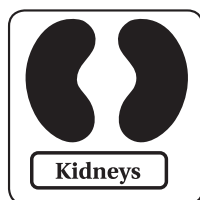
我多久需要檢查一次？

一年一次





微量白蛋白



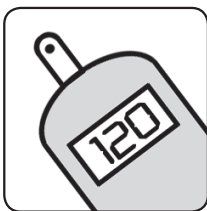
我為什麼需要這項檢查？

這項檢查讓你知道你的腎功能怎樣。
它測量尿蛋白的含量。
早期檢測有助於防止將來有問題發生。

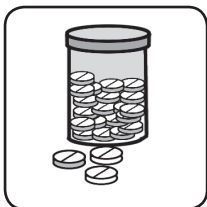
我多久需要檢查一次？

一年一次

我怎樣保持腎臟健康？



將血糖保持在健康範圍內
(參閱第3頁)

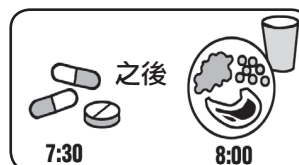


服用醫生開的降血壓藥。

按時服藥



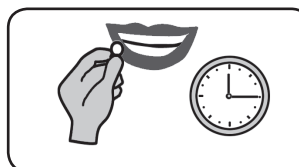
很多糖尿病人靠吃藥控制血糖。另一些人則靠注射胰島素。以下指南告訴你何時用藥。



格列吡嗪(Glipizide)
飯前30分鐘服用



甲福明 (二甲雙) (Metformin)
優降糖 (Glyburide)
進食時服用



文迪雅 (Actos, Avandia)
在每天的同一時間服用



胰島素(Insulin)
你需要知道胰島素的種類以及它
在你體內的功效(生效快還是慢，
還是不快不慢)。諮詢你的醫生或
糖尿病教育者有關該藥物的功
效及何時服用。



照顧你的雙腳



照顧你的雙腳，你要做以下幾件事：



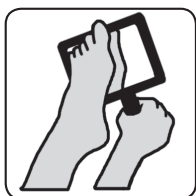
每一次看醫生都要脫掉鞋和襪子。
要求醫生檢查你的雙腳。



每天用溫水洗腳。
擦乾雙腳，尤其是腳趾之間

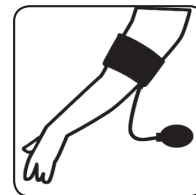


使用保濕乳液，
但不能用於腳趾之間。



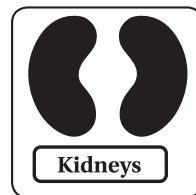
每天檢查雙腳，
看有無割傷，瘀傷，水泡及紅腫。

血壓

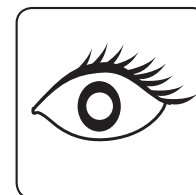


高血壓為什麼不好？

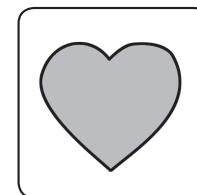
高血壓可對下列器官造成嚴重問題。



腎臟



眼睛

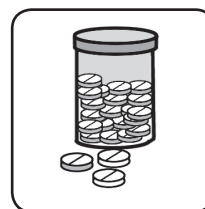


心臟

什麼是好的血壓水平

低過 140/80

如果血壓太高怎麼辦？

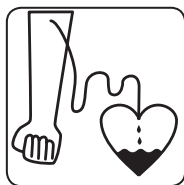


按照說明服用降壓藥。
請諮詢你的醫生有關
你的鍛鍊計劃

如需更詳盡資料 請查閱第10頁



膽固醇



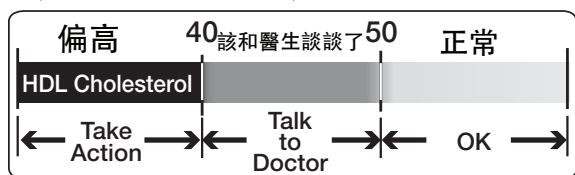
什麼是膽固醇?

膽固醇是一種像蠟的物質，可阻塞動脈血液的流動。
壞膽固醇(LDL)可能導致心臟問題。
好膽固醇(HDL)幫助移除壞膽固醇。

LDL (低密度脂蛋白) 的較好水平是多少?



HDL (高密度脂蛋白) 的較好水平是多少?



低過 40/低

高過 50/ok

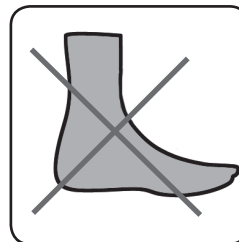
我多久需要做一次 LDL (低密度脂蛋白) 和 HDL (高密度脂蛋白) 檢查?

每年一次

如想要更多資訊，請參閱第9頁。

照顧你的雙腳

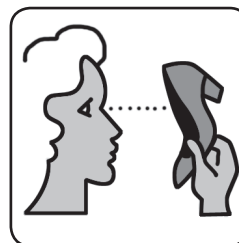
(續)



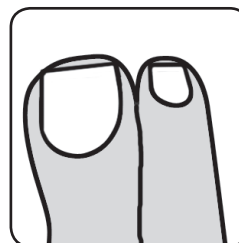
永遠不要赤腳走路。



穿合腳的鞋子。



穿鞋之前檢查鞋裏，
可能會有東西割傷你。

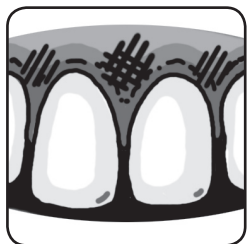


按圖所示平剪趾甲。

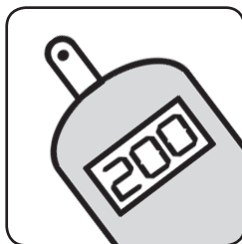


照顧你的牙齒

照顧牙齒為什麼重要？



你會患齒齦感染。
這會造成疼痛並導致
牙齒脫落。



感染會增加
你的血糖

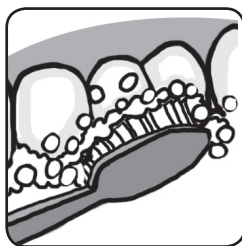


高血糖會增多
口腔細菌
這將導致牙齒腐爛。

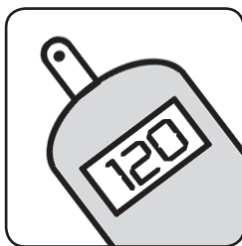
我應該怎麼做？



每天使用牙線
刷牙。

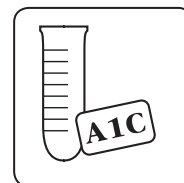


每天至少刷牙兩次，
每次刷牙兩分鐘或
更長時間。



要注意控制你的
血糖。

糖化血紅素 (A1C)



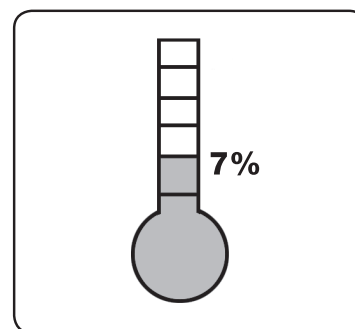
什麼是A1C檢查？

A1C檢查告訴你在過去的三個月內你的血糖控制情況，有助於醫生決定你的治療計劃。

我多久需要這個檢查？

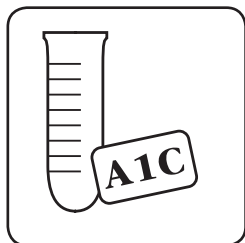
每年最少二次 有時要更頻密

較好的A1C水平是多少？

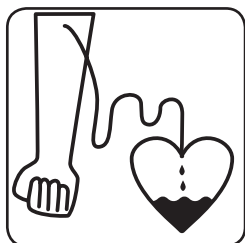


超過7%=採取行動
7%或更低=良好

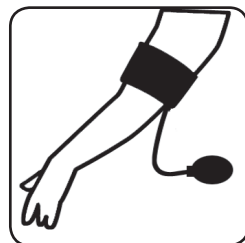
你需要做的檢查



糖化血紅素



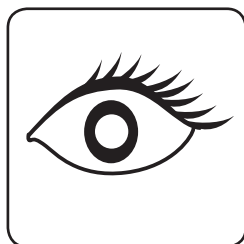
血膽固醇
(血脂檢查, 脂肪)



血壓



微量白蛋白



散瞳眼睛檢查



足部單絲檢查



牙科檢查

使用本手冊中最後一頁來記錄你的檢查結果

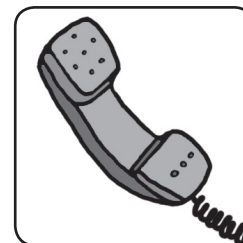
應付壓力

糖尿病會增加壓力。
壓力可能增加你的血糖。

我該怎麼做？



嘗試積極地
看待事物。



向朋友或
家人傾訴。



鍛鍊。

抑鬱症

我怎樣知道自己患了抑鬱症？

- 在過去的一個月內你是否經常感到情緒低落，壓抑或絕望？
- 在過去的一個月內你是否經常感到沒有興趣做任何事情？

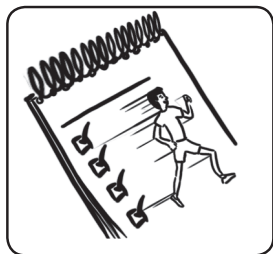


如果 以上問題有一題你回答”是”，
就該和醫生談談了。



制定保持健康的行動計劃

一個有詳細步驟的行動計劃，有助於你控制糖尿病，幫助你保持健康。



你的行動計劃應該包括：

- 我將會採取什麼行動？
- 你要多久進行一次或花多少時間進行一次具體的行動。
- 什麼時候進行這具體的行動。

你的行動計劃應該是：

- 想要的（為改善你的糖尿病你想要做的事）
- 現實的（你可以做到的事）
- 明確的（非常具體的事）



制定保持健康的行動計劃 (續)

制定計劃時，問自己這些問題：

我具體要做什麼？

- 我要步行。
- 我要節食。

我多久做一次或我做多少？

- 我將步行20分鐘。
- 我吃不超過兩片麵包。

我什麼時候做？

- 上午早飯後我將步行20鐘。
- 每餐我將吃不超過兩片麵包。

要記緊問自己
什麼・如何・何時