

4




終身 管理 糖尿病的四步驟



全美糖尿病教育項目

項目由國家衛生署及疾病控制及預防中心聯合推出



本手冊將向您介紹管理糖尿病, 進而享受長壽、活躍的人生所需的四大步驟。

目錄

第 1 步：認識糖尿病	1
第 2 步：掌握糖尿病中的 ABC	5
第 3 步：瞭解罹患糖尿病後可以如何生活	8
第 4 步：獲取常規護理, 保持健康狀態	11
應當謹記之事	12
我的糖尿病護理記錄	13
瞭解更多資訊	16



您可以採取的措施

本手冊中的 ✓ 標記指示的是您在管理糖尿病方面可以採取的措施。

- ✓ 協助您的健康護理團隊制定對您有效的糖尿病護理計劃。
- ✓ 學習每日為糖尿病護理作出明智選擇。

1 第1步： 認識糖尿病。

什麼是糖尿病？

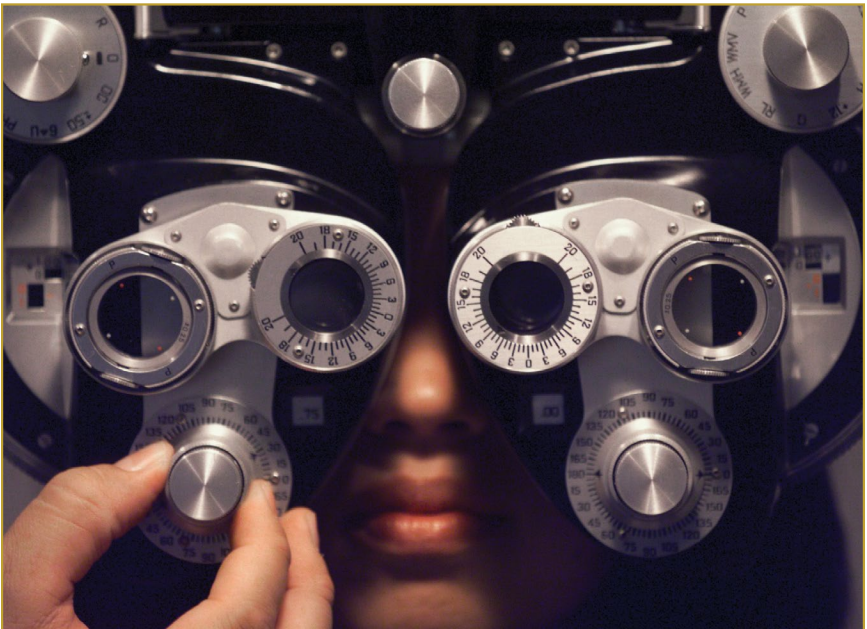
糖尿病主要分為三大類型：

- **1 型糖尿病** – 您的身體無法產生胰島素。胰島素幫助您攝取飲食中的糖分(葡萄糖)並將其轉化為身體所需的能量,因而胰島素的匱乏將造成問題。您需要每日服用胰島素才能繼續生存。
- **2 型糖尿病** – 您的身體無法良好地產生或使用胰島素。您可能需要服用藥片或胰島素來幫助控制糖尿病。2 型是最常見的糖尿病類型。
- **妊娠期糖尿病** – 部分女性在懷孕期間罹患本類型糖尿病。大部分時候, 寶寶出生後疾病就會消退。但即便疾病消退, 這些女性和她們的孩子在未來罹患糖尿病的風險都較高。

您就是您的健康護理團隊最重要的成員。

您是糖尿病每日護理的執行者。請與您的醫生討論，瞭解您如何能夠最好地護理糖尿病，從而保持健康。另外下述人員可以協助您進行護理：

- 牙醫
- 糖尿病醫生
- 糖尿病健康教育者
- 營養學家
- 眼科醫生
- 足科醫生
- 親朋好友
- 心理健康諮詢師
- 護士
- 執業護士
- 藥劑師
- 社工



如何瞭解更多有關糖尿病的資訊。

- 參加課程，學習瞭解罹患糖尿病後應如何生活。如需查找課程，請諮詢您的護理團隊、醫院或地區健康診所。您也可以在网上搜索。
- 實地或在網上加入支援團體，在管理糖尿病上獲取同伴支援。
- 在互聯網上閱讀有關糖尿病的資訊。請登陸／訪問 <http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm/>

正視糖尿病。

您可能曾聽過人們說他們有“輕微糖尿病”或他們的“血糖有一點高”。這些字眼都給人一種糖尿病並非嚴重疾病的感覺。但這是**不正確的**。糖尿病是**嚴重的**，但您可以學著管理它。

糖尿病患者需要選擇健康食品，保持健康體重，每日加強運動，即使是感覺良好的時候，也需要按時服用藥物。需要做的事很多。**這一切並不容易，但很值得！**



為何要護理糖尿病？

護理您自己和您的糖尿病可以幫助您在現在和將來感覺良好。當您的血糖（葡萄糖）接近正常水平時，您很可能：

- 更有活力
- 疲乏感和饑渴感減輕
- 小便頻繁程度減輕
- 傷口更快愈合
- 皮膚或膀胱感染減少

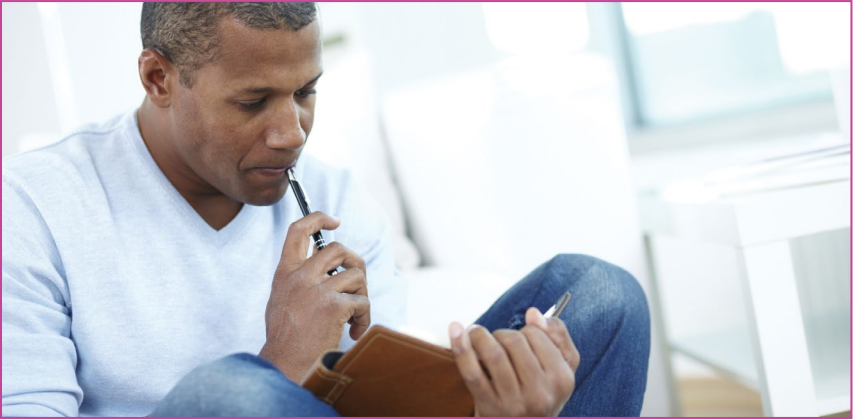
您因糖尿病而遭受其他健康問題的概率也會減小，例如：

- 突發心臟病或中風
- 導致視覺模糊或失明的眼科問題
- 手腳疼痛、麻刺或麻木，也稱為神經損傷
- 腎臟問題
- 牙齒及牙齦問題



您可以採取的措施

- ✓ 諮詢您的健康護理團隊，您罹患的是哪一種類型的糖尿病。
- ✓ 瞭解您可以從何處獲得幫助。
- ✓ 瞭解如何護理糖尿病來幫助您在現在和未來都感覺良好。



2 第2步：掌握糖尿病中的ABC。

請與您的健康護理團隊諮詢，瞭解如何管理您的A1C（糖化血紅蛋白）、Blood pressure（血壓）以及Cholesterol（膽固醇）。這些可以幫助降低您遭遇突發心臟病、中風或其他糖尿病問題的幾率。

A 指的是糖化血紅蛋白檢驗（A1C 檢驗）。

這是什麼？

A1C 是一項血液檢驗，它測量您在過去三個月內的平均血糖水平。這和您每天進行的血糖檢查不同。

檢測 A1C 爲什麼重要？

您需要經常瞭解自己的血糖水平。這些數值不能太高。如果血糖處於高水平，它會損害您的心臟、血管、腎臟、足部以及眼部。

什麼是 A1C 理想值？

大多數糖尿病患者的 A1C 理想值為低於 7。您的情況可能有所不同。請向您的護理團隊詢問您的理想值應該是多少。

B 指的是血壓。

這是什麼？

血壓是血液對血管壁形成的壓力。

控制血壓為什麼重要？

如果您的血壓過高，您的心臟就會負擔過重。這會導致突發心臟病、中風、腎臟及眼睛損傷。

血壓的理想值是多少？

大多數糖尿病患者的血壓理想值為低於 140/90。您的情況可能有所不同。請向您的護理團隊詢問您的理想值應該是多少。



C 指的是膽固醇。

這是什麼？

您的血液中有兩種膽固醇：

LDL（低密度脂蛋白）和 HDL（高密度脂蛋白）。

LDL 或稱「壞」膽固醇，它會在血管中聚積，導致血管堵塞。這會引致突發心臟病或中風。

HDL 或稱「好」膽固醇，它幫助移除您血管中的「壞」膽固醇。

LDL 及 HDL 的理想值是多少？

諮詢您的膽固醇數值應該是多少。您的理想值可能和別人不同。如果您在 40 歲以上，為了心臟健康，您可能需要服用他汀類藥物。



您可以採取的措施

- ✓ 諮詢您的健康護理團隊：
 - 您的 A1C、血壓以及膽固醇數值是多少，而它們應該是多少。您的 ABC 理想值取決於您罹患糖尿病的時長、其他健康問題以及您的糖尿病的管理難度有多大。
 - 您如何可以達到您的 ABC 理想值？
- ✓ 在本手冊背面的記錄表中記下您的數值，追蹤您的進展。

3 第3步：瞭解罹患糖尿病後可以如何生活。

在罹患糖尿病後，感到不知所措、悲傷或憤怒都是正常的。您可能知道您應該採取哪些步驟來保持健康，但難以長久地堅持下去。本部分將為您提供一些小貼士／竅門，指導您應該如何應對糖尿病、健康／合理飲食並保持積極活力。

應對糖尿病。

- 壓力會提高您的血糖水平。瞭解降低壓力的方式。嘗試深呼吸、園藝、散步、打坐、發展興趣愛好或聆聽喜愛的音樂。
- 在您心情失落時求助。心理健康諮詢師、同伴支持小組、教友以及親友都能聆聽您的顧慮，幫助您舒緩情緒。

健康(或合理)飲食。

- 藉助健康護理團隊的幫助，制定糖尿病膳食計劃。
- 選擇卡路里較低，飽和脂肪、反式脂肪、糖分及鹽分含量較少的食物。
- 食用含纖維較多的食物，如全穀麥片、麵包、餅乾、米飯或意大利麵／通心粉。
- 選擇水果、蔬菜、全穀物製品、麵包、麥片、低脂或脫脂牛奶及芝士(大陸人常用“奶酪”)等食物。
- 喝白開水或礦泉水而非果汁或汽水。
- 吃飯時，盤子的 1/2 應裝滿水果蔬菜，盤子的 1/4 裝滿精製蛋白質(如豆子或去皮的雞肉或火雞肉)，剩餘的 1/4 裝滿全穀物製品(如糙米或全麥意大利麵(通心粉))。



進行運動／煥煉。

- 設定目標，讓自己在一週中的大部分時間積極參與運動、煥煉。不用操之過急，一開始可以一天三次，每次進行 10 分鐘的散步。
- 一週兩次鍛煉肌肉力量。應用拉伸帶、做瑜伽、做需要重體力的園藝活動（用工具挖土及種植）或嘗試俯臥撐。
- 應用膳食計劃、加強運動以保持或加減達到健康體重。

明確每天需要做些什麼。

- 即使在感覺良好之時，也要記得服用您的糖尿病藥物或其他健康問題所需的藥物。諮詢您的醫生您是否需要服用阿司匹林預防突發心臟病或中風。如果您無力支付您的藥費或存在任何副作用，請告訴您的醫生。
- 每日查看您的足部，檢查是否有割傷、水泡、紅點及腫脹。如果有長期無法消退的潰瘍，請立即致電聯絡您的健康護理團隊。
- 每日刷牙並用牙線剔牙，保持口腔、牙齒及牙齦的健康。

- 戒菸。就戒菸尋求幫助。致電 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)。
- 記錄您的血糖水平。每天可以檢查一次或多次。使用本手冊背面的卡片記錄您的血糖數值。確保與您的健康護理團隊就此展開討論。
- 如果您的醫生有所建議，您應檢查您的血壓並保持記錄。

與您的健康護理團隊交談。

- 如果有任何關於糖尿病的疑問，則諮詢醫生。
- 報告任何健康方面的變化。



您可以採取的措施

- ✓ 尋求健康膳食計劃。
- ✓ 諮詢有哪些方式可以增強運動量。
- ✓ 諮詢應該在何時以何種方式測量您的血糖水平，以及如何使用測量的數據管理您的糖尿病。
- ✓ 應用這些小貼士／竅門，協助進行自我護理。
- ✓ 在每次就診時，討論糖尿病計劃的進展如何。

4 第4步：獲取常規護理，保持健康狀態。

每年就診（或者“就醫”）至少兩次，及早找到問題和解決問題。

在每次就診時，確保您帶上：

- 血壓檢查記錄
- 足部檢查記錄
- 體重記錄
- 對自我護理計劃的審評

每年進行兩次：

- **A1C 檢驗**。如果數值大於 7，可以檢查更多次。

確保每年進行一次：

- 膽固醇檢驗
- 全面的足部檢查
- 牙科檢查以查看牙齒及牙齦的狀況
- 散瞳眼科檢查以查看眼科問題
- 流感疫苗注射
- 尿液及血液檢驗以查看腎臟問題

一生至少進行一次：

- 肺炎疫苗注射
- 乙肝疫苗注射

Medicare 以及糖尿病。

如果您參保 Medicare，請查看您的健康保險計劃承保哪些糖尿病護理項目。Medicare 承保部分如下項目的費用：

- 糖尿病教育
- 糖尿病用品
- 糖尿病藥物
- 營養學家諮詢
- 特製鞋具 (如需)



您可以採取的措施

- ✓ 諮詢您的健康護理團隊相關資訊及其他您可能需要的檢驗。諮詢您的檢驗結果意味著什麼。
- ✓ 寫下下次就診的日期時間。
- ✓ 使用本手冊背面的卡片記錄您的糖尿病護理。
- ✓ 如果您參保 Medicare，檢查您的健康保險計劃。

應當謹記之事：

- 您就是您的健康護理團隊最重要的成員。
- 遵照本手冊中列示的四個步驟，學習瞭解如何管理您的糖尿病。
- 學習瞭解如何達到糖尿病 ABC 理想值。
- 向您的健康護理團隊尋求幫助。

我的糖尿病護理記錄

如何使用記錄表。

首先閱讀整個頁面的陰影欄。它將告訴您：

- 檢驗或檢查的名稱
- 檢驗或檢查項目的頻率
- 您個人的 (A1C、血壓及膽固醇) 理想值是多少

然後，寫下每次檢驗或檢查的日期及結果。在就診時，隨身攜帶這張卡片。向您的健康護理團隊出示卡片。討論您的理想值及當前的進展狀況。

A1C - 每年至少兩次				我的理想值
日期				
結果				

血壓 (BP) - 每次問診				我的理想值
日期				
結果				

膽固醇 - 每年一次				我的理想值
日期				
結果				

我的糖尿病護理記錄

如何使用記錄表。

使用本頁面記錄每次檢驗、檢查或疫苗的日期及結果。

每次問診	日期	結果
足部檢查記錄		
審評自我護理計劃		
體重記錄		
藥物評價		

每年一次	日期	結果
牙科檢查		
散瞳眼科檢查		
全面的足部檢查		
流感疫苗注射		
腎臟檢查		

至少一次	日期	結果
肺炎疫苗注射		
乙肝疫苗注射		

血糖自查

如何使用本卡片。

本卡片分為三部分。每個部分告知您何時檢查您的血糖：每次飯前，飯後 1-2 小時內，以及睡前。每次檢查血糖時，寫下日期時間及結果。在就診時，隨身攜帶這張卡片。向您的健康護理團隊出示卡片。討論您的理想值及當前的進展狀況。

	日期	時間	結果
我飯前的血糖水平：			
	常規理想值 80 至 130*		
	我的理想值：		
我飯後 1-2 小時內的血糖水平：			
	常規理想值低於 180*		
	我的理想值：		
我睡前的血糖水平：			
	常規理想值 110 至 150*		
	我的理想值：		

*如果您年歲已大(超過 65 歲)，且您罹患糖尿病的時間很長，則您的血糖水平理想值可能不一樣。如果您有諸如心臟病等其他健康問題，或您的血糖時常太低，這些理想值也會不同。

如需瞭解更多資訊：

大多數團體都將提供英語及西班牙語資料。

全美糖尿病教育項目

疾病控制及預防中心 (CDC)： 1-800-CDC-INFO
(1-800-232-4636)

www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html

國家衛生署 (NIH)： 電話： 1-800-860-8747

www.ndep.nih.gov

Diabetes HealthSense： 健康生活的網上資源。

www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense

營養和飲食協會 (Academy of Nutrition and Dietetics)

1-800-877-1600

www.eatright.org

美國糖尿病健康教育學會

(American Association of Diabetes Educators)

1-800-338-3633

www.diabeteseducator.org

美國糖尿病協會

(American Diabetes Association)

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

www.diabetes.org

美國心臟協會 (American Heart Association)

1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

www.americanheart.org

疾病控制及預防中心

(Centers for Disease Control and Prevention)

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cdc.gov/diabetes

Medicare 及 Medicaid 服務中心
(Centers for Medicare & Medicaid Services)
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
www.medicare.gov

美國農業部膳食指南 (Dietary Guidelines)
www.ChooseMyPlate.gov

青少年糖尿病基金會
(Juvenile Diabetes Research Foundation)
1-800-533-CURE (1-800-533-2873)
www.jdrf.org

全美眼部健康教育項目
(National Eye Health Education Program)
1-301-496-5248
<https://nei.nih.gov/nehep>

美國國立糖尿病與消化道與腎臟病研究署 (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)
全美糖尿病資訊交換中心 (National Diabetes Information Clearinghouse)
1-800-860-8747
www.diabetes.niddk.nih.gov

全美腎臟疾病教育項目
(National Kidney Disease Education Program)
1-800-860-8747
<http://www.nkdep.nih.gov/>

全美糖尿病教育項目

如需更多資訊, 請致電 1-800-CDC-INFO
(1-800-232-4636) TTY 1-888-232-6348

或登陸 www.cdc.gov/diabetes/ndep

美國健康與人類服務部的全美糖尿病教育項目 (NDEP) 由疾病控制及預防中心 (CDC) 與國家衛生署 (NIH) 聯手贊助, 得到逾 200 個合作組織的支持。

Martha M. Funnell (密歇根糖尿病研究與培訓中心 MS、RN、CDE) 審核了本資料, 以確保其準確性。

中文譯文由疾病控制及預防中心的 Multilingual Services 提供, 經 CDC 糖尿病翻譯分部的 Rui Li (PhD、BM) 審查

NDEP-67CH

