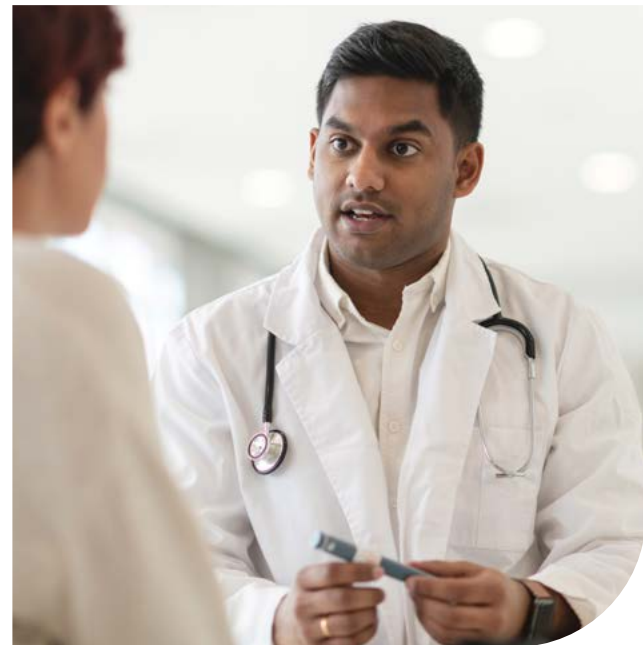


# 糖尿病： 接下來該 怎麼辦？



## 糖尿病：須知事項



### 什麼是糖尿病？

糖尿病是一種嚴重的病況，此病況會導致人體無法利用食物來產生能量。當一個人罹患糖尿病時，這表示其胰臟無法產生足夠的胰島素，或是其身體無法正常利用胰島素。這會導致血糖上升。

若未獲得控制，高血糖將會使器官受損並導致諸如心臟病、神經損傷和腎衰竭等健康問題。

### 治療目標

糖尿病自我照護的主要目標是要讓血糖濃度保持在接近正常值的範圍內。美國糖尿病協會建議下列目標：

- 80-130 mg/dl (餐前)
- 低於 180 mg/dl (開始用餐後一至兩小時)
- 低於 7% (每三個月檢測一次的糖化血紅蛋白 [A1C])

您的個人目標值可能會有所不同。請諮詢醫生以瞭解您的目標值是多少。醫生將會要求您定期接受看診，以確認您的糖尿病是否獲得妥善控制。即使您感到身體狀況良好，也請勿省略這些看診。

### 保持飲食均衡、養成運動習慣 並按時服藥

飲食選擇會影響血糖濃度。與蛋白質或脂肪相比，碳水化合物 (如糖類或澱粉) 對您血糖的影響較大。

若沒有規律運動 (如多走路少開車或多爬樓梯)，將很難控制血糖和體重。

在一週當中運動五至七天且每天在固定時間運動將會使您的血糖值更加穩定。

有些人單靠保持飲食健康和運動就足以達到其血糖目標值。

有些人則需要服藥、使用胰島素或兩者皆需。糖尿病藥物透過不同作用方式來降低血糖。



## 您可以做到！

發現自己罹患糖尿病是一件大事。感到害怕、憤怒、困惑或難過是正常現象。但您不是孤軍奮戰。您需要花時間瞭解您所需的技能，以協助控制糖尿病。

今天立即諮詢醫生並詢問您的糖化血紅蛋白 (A1C) 檢測結果。瞭解此檢測值！

在 IEHP 會員入口網站上報名參加糖尿病自我管理課程。瞭解如何透過正確飲食習慣以及如何取得您所需的技能以在日常生活中控制糖尿病。