

# 糖尿病患者 保持健康

您的糖尿病自我照護指南



# 控制住 您的 糖尿病



發現自己患有糖尿病可能會讓人感到震驚，並且常常會帶來一系列情緒。隨著時間的推移，大多數人接受了診斷並慢慢開始改變他們的生活方式。

良好的糖尿病控制需要採取檢查血糖水平、堅持糖尿病飲食計劃、服藥和檢查雙腳等措施。這些行動可以延遲或預防其他健康問題。

如今，糖尿病患者的壽命更長、更健康。本指南為您提供有價值的自我保健資訊和工具。如果您照顧好自己，糖尿病就不會妨礙您積極、健康的生活。

# 目錄

<b>第 1 章：什麼是糖尿病.....</b>	<b>4-5</b>
- 胰島素和您的細胞.....	5
- 您患有糖尿病——您會做什麼?.....	5
<b>第 2 章：將血糖值維持在健康範圍內.....</b>	<b>6-10</b>
- 在家檢查血糖.....	7
- 記錄您的血糖水平.....	7-8
- 您的 A1C 血紅素實驗室測試.....	9-10
• A1C 測試測量什麼?.....	9
• 為什麼 A1C 測試如此重要?.....	9
• 我的 A1C 數值應該是多少?.....	10
• 我應該測試 A1C 的頻率?.....	10
<b>第 3 章：處理低血糖和高血糖.....</b>	<b>11-16</b>
- 什麼是「低血糖」?.....	11
• 低血糖的症狀.....	11
• 什麼導致低血糖?.....	11
• 我該如何治療低血糖?.....	12
- 什麼是「高血糖」?.....	13
• 高血糖的症狀.....	13
• 什麼導致高血糖?.....	14
• 我該如何治療高血糖?.....	14
- 生病日子的規則.....	15
- 藥物對血糖的影響.....	16
<b>第 4 章：了解您的藥物.....</b>	<b>17-22</b>
- 糖尿病藥.....	17
- 胰島素.....	18-22
• 管理胰島素的提示.....	19
• 在哪裡注射胰島素.....	20
• 如何注射胰島素.....	21-22
<b>第 5 章：糖尿病患者保持健康.....</b>	<b>23-38</b>
- 控制血壓和膽固醇.....	23-24
• 高血壓.....	23
• 膽固醇.....	24
• 高血壓、高膽固醇怎麼辦?.....	24
- 守護您的心臟.....	25
- 確保大腦安全.....	26
- 保護您的血管.....	27
- 保護您的神經.....	28

## 第 5 章：(續)

- 避免足部問題 ..... 29-30
- 保護您的腎臟 ..... 31-32
- 保護您的視力 ..... 33-35
- 照顧好您的口腔 ..... 36-37
- 保護您的皮膚 ..... 38

## 第 6 章：糖尿病和憂鬱症 ..... 39-41

- 什麼是憂鬱症? ..... 39
- 憂鬱症與糖尿病 ..... 39
- 憂鬱症的症狀 ..... 39
- 如果我患有憂鬱症和糖尿病怎麼辦? ..... 40
- 會是憂鬱症嗎? ..... 41

## 第 7 章：從就診中獲得最大利益 ..... 42-45

- 檢查您的葡萄糖(血糖) ..... 43
- 關於糖尿病藥物 ..... 43
- 實驗室測試和檢查 ..... 44
- 生病日子的糖尿病管理 ..... 44
- 運動 ..... 45
- 您的健康體重 ..... 45

## 第 8 章：糖尿病患者的健康飲食 ..... 46-57

- 規劃您的膳食 ..... 48-54
  - 步驟 1：了解食物類別 ..... 48-49
  - 第 2 步：了解碳水化合物 ..... 50-51
    - a. 健康份量指南 ..... 53-54
- Nutrition for Life (生命營養): 糖尿病餐盤法 (Diabetes Plate Method)..... 56-57

## 第 9 章：做出明智的食物選擇 ..... 58-63

- 如何閱讀食品標籤..... 59
- 為您的廚房儲備健康食品..... 60
- 用健康零食抑制飢餓 ..... 61
- 外出用餐時做出健康的選擇 ..... 62-63

## 結語 ..... 64

## 資源 ..... 65-69

- 血糖記錄 ..... 65
- 糖尿病照護清單..... 67
- 用藥記錄 ..... 69

# 第 1 章：

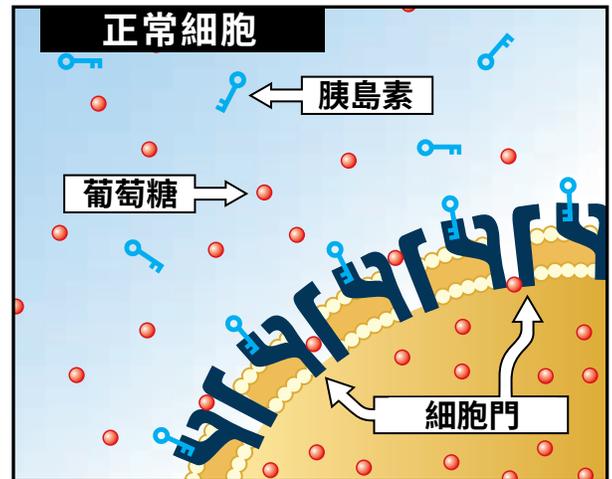
## 什麼是糖尿病？

當我們吃東西時，我們的身體會將食物轉化為**葡萄糖**——糖的一種形式。這種糖進入血液，是身體的主要燃料。隨著血液中糖含量的升高，**胰臟**（胃後面的器官）會產生一種稱為**胰島素**的荷爾蒙。

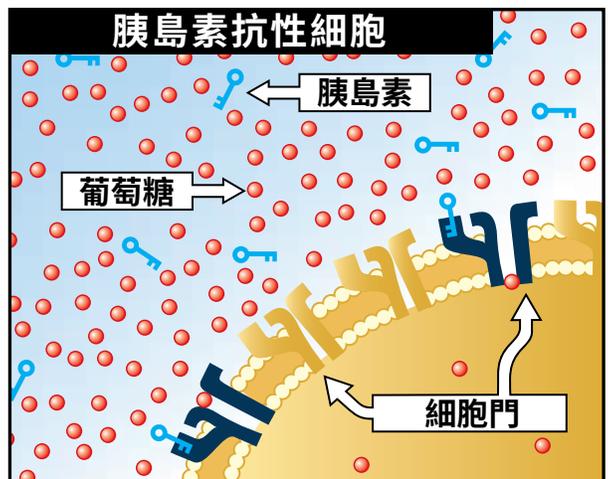
胰島素有助於將糖轉移到人體細胞。一旦進入細胞，糖就可以用作能量。

如果您患有**第 1 型糖尿病**，您的身體不會產生胰島素。沒有胰島素，細胞就無法從血液中獲取糖。這會導致糖含量升高。1 型糖尿病主要在兒童和年輕人中被診斷出來，但它可以發生在任何年齡。

如果您患有**第 2 型糖尿病**，您的身體很難將血液中的糖分輸送到細胞中。要么您的身體無法產生足夠的胰島素來將糖轉移到您的細胞中，要么您的細胞抵抗胰島素並且不讓糖進入（胰島素阻抗）。



胰島素就像一把鑰匙，打開細胞門，讓糖（葡萄糖）進入。



您擁有的胰島素鑰匙無法打開細胞的門。一些糖（葡萄糖）可能會通過，但大部分糖會留在您的血液中。

### 胰島素和您的細胞

如果沒有適量的胰島素以正確的方式作用於您的細胞：

- ♥ **您的細胞得不到燃料。**儘管您的血液中含有大量糖，但您的細胞卻處於飢餓狀態。您可能會感到疲倦、飢餓或喜怒無常。
- ♥ **由於無處可去，血液中的糖分含量不斷增加。**隨著時間的推移，這會損害您的血管、神經和器官，導致許多嚴重的健康問題。

對於第 1 型糖尿病患者，醫生會開胰島素。2 型糖尿病患者通常可以透過健康飲食和運動來控制血糖。醫生也可能開立糖尿病藥或胰島素以更好地控制。

### 您患有糖尿病——您可以做什麼？

雖然糖尿病是一種終身疾病，但它是可以控制的。如果您照顧好自己並控制糖尿病，您就可以过上健康的生活。

**管理糖尿病意味著：**

- ♥ 將血糖值保持在健康範圍內。
- ♥ 將血壓、膽固醇和體重維持在健康範圍內。
- ♥ 每年進行一次尿液檢查以檢查腎臟健康狀況。
- ♥ 每年進行一次散瞳檢查以保護您的視力。
- ♥ 每天檢查雙腳，確保沒有割傷或潰瘍。

聽起來很多？別擔心...在醫生的幫助下，您可以製定糖尿病自我照護計畫。然後您就會知道該做什麼以及何時做。

## 第 2 章：

### 將血糖 值維持在健康 範圍內

血糖測試是控製糖尿病的重要組成部分。它可以讓您了解您實現血糖目標的情況。如果不及時治療，糖尿病會導致血液中糖分過多或過少。這可能會導致長期的健康問題，例如腎衰竭或視力受損。



您和您的醫生將查看兩組數據，以確保您的糖尿病得到控制：

- 1 您在家檢查血糖時的數字。**在家檢查血糖可以告訴您「目前」您的活動和食物如何影響您的血糖。它可以讓您知道您的護理是否步入正軌，是否需要做出改變，或者是否需要致電醫生尋求幫助。
- 2 糖化血紅蛋白實驗室測試的數字。**A1C 血紅素實驗室檢查結果顯示您在兩到三個月內的「平均」血糖控制情況。您的醫生將每三到六個月為您安排一次這項檢查，具體取決於您每天控制血糖的能力以及您患有的糖尿病類型。

### 在家檢查血糖

每個糖尿病患者都應該在家中擁有一台血糖機（血糖儀）來測試血糖。它透過使用手指上的少量血液樣本來告訴您血糖水平。並非所有血糖儀的工作原理都相同。請務必閱讀使用者指南或與您的醫生討論如何使用血糖儀。

每天檢查血糖的次數取決於您所患糖尿病的類型和您的治療計劃。當您生病、有壓力或生活習慣發生變化時，你也應該更頻繁地檢查血糖。與您的醫生討論您應該檢查血糖的頻率。

- ♥ **1型糖尿病**：您的醫生可能會建議您每天檢查 4-8 次血糖。檢查血糖通常在飯前和零食前、運動前後、睡前和半夜進行。
- ♥ **2型糖尿病**：您的醫生可能會要求您在飯前檢查血糖，有時在睡前檢查血糖。如果您服用胰島素來控制糖尿病，您的醫生會建議每天檢查兩次或多次，具體取決於您需要的藥物類型。

### 記錄您的血糖水平

記錄血糖值是了解血糖與行為之間關聯的簡單方法。例如，吃了某些食物後，您的血糖水平可能會升高，或者如果您運動量超過正常水平，血糖水平可能會降低。了解這一點將幫助您更頻繁地保持在目標血糖範圍內，從而更好地控制糖尿病。



# 第 2 章：

## 如何記錄在日誌中

複印本指南第 63 頁的血糖記錄表。每次檢查血糖時，請記下您的數字。記下任何可能影響您的水平的行為，例如您吃的東西、您是否沒吃了一頓飯、您是否服藥或您是否生病了。

務必立即寫下您的血糖數值—以後可能很難記住。

就診時請務必攜帶您的日誌。您的醫生對您的血糖水平了解得越多，他或她就能提供更好的護理。

### 以下是如何在日誌中記錄的範例：

血糖記錄

星期幾	日期	小時	血糖水平	這個時間*	備註
週一	12 月 10 日	上午 9 點	100	早餐之前	服了藥。
		下午 2 點	135	午餐後 2 小時	
週二	12 月 11 日	上午 9 點	95	早餐之前	服了藥。在餐廳吃午餐，吃了比我應該吃的更多的碳水化合物。
		下午 2 點	190	午餐後 2 小時	

## 您的 A1C 血紅素實驗室測試

A1C 血紅素實驗室檢查結果顯示您在兩到三個月內的「平均」血糖情況。它以百分比 (%) 形式報告。該測試通常稱為 A1C，是管理糖尿病的重要組成部分。

重要的是，您的 A1C 結果和每日血糖值均應落在您和您的醫生設定的範圍內。如果您的 A1C 處於良好範圍內，但您的日常測試顯示從高到低的大幅波動，您的醫生可能需要調整您的治療和自我照護計劃。這就是為什麼在血糖日誌中記錄您的數字並帶著您的日誌去看醫生很重要。

### A1C 測量什麼?

血紅蛋白是紅血球的一部分，負責將氧氣從肺部輸送到體內的每個細胞。血液中的糖往往會與血紅蛋白結合。A1C 測試測量有多少糖與血紅素結合。與血紅素結合的糖越多，A1C 值就越高。

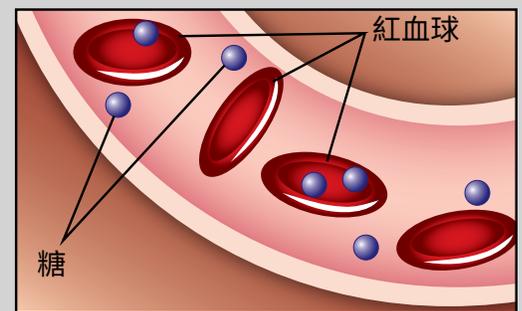
### 為什麼 A1C 測試如此重要?

了解您的 A1C 數值可以幫助您避免因高血糖引起的長期健康問題。

當高濃度的糖與血紅素結合時，器官的氧氣供應就會減少。這意味著您的心臟、腎臟、眼睛和神經正在受到損害。這可能導致心臟病、中風、腎臟病、失明或截肢。

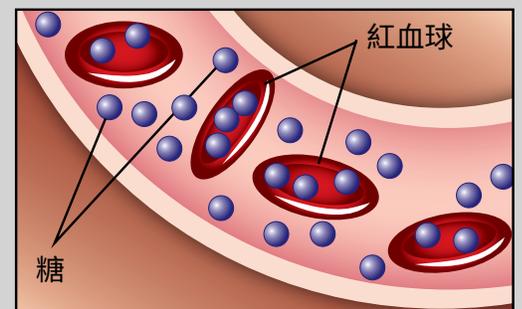
降低 A1C（無論多少）都可以幫助降低您未來健康問題的風險。

#### 正常血糖



當您的血糖值正常時，只有少量血紅蛋白與糖結合。A1C 水準較低。

#### 高血糖



如果您患有糖尿病，血液中往往含有大量糖，那麼更多的血紅蛋白會與糖結合。A1C 水平較高。

### 我的 A1C 數值應該是多少？

您和您的醫生將設定一個適合您的目標。

如果您的 A1C 高於應有水平，請諮詢您的醫生可以採取哪些措施來降低它。您的醫生可能會要求您改變飲食習慣或運動更多。您的醫生也可能會改變您的糖尿病藥物，或添加新藥物。

### 我應該測試 A1C 的頻率？

當您剛患上糖尿病時，您的醫生可能會要求進行 A1C 測試，以了解您的基線值。未來的測試結果將與您的基線數字進行比較，以檢查您的血糖控制是變得更好還是更差。

您多久需要測試 A1C 的頻率取決於您控制血糖的程度。醫生建議每年至少兩次。

### 您可能會更頻繁地需要，如果：

- ♥ 您的 A1C 數值太高。
- ♥ 您計劃懷孕。
- ♥ 您開始服用新的糖尿病藥物。
- ♥ 您的醫生改變您的糖尿病治療計劃。

### A1C 與平均血糖的匹配

A1C	血糖水平 (3 個月內日平均)
6%	126
7%	154
8%	183
9%	212
10%	240
11%	269
12%	298

**如果您不知道自己的 A1C 數值，或不確定是否進行 A1C 測試，請諮詢您的醫生，以了解下次 A1C 測試的時間。**

### 處理低血糖和高血糖

當血糖過高或過低時，並非每個人都會出現相同的症狀。有些人可能根本感覺不到症狀。但他們很可能不會感覺像正常的自己。

了解低血糖和高血糖的跡像很重要。如果您開始出現以下或第 14 頁上的任何症狀，請立即檢查您的血糖。了解您的血糖值是否過高或過低將有助於您決定採取哪些措施使血糖值恢復到健康範圍。

### 什麼是「低血糖」？

對大多數人來說，如果血糖儀得分低於 70 毫克/分升，則認為血糖值較低（低血糖）。當血糖過低時，身體就沒有足夠的能量來正常運作。低血糖水平可能因人而異。與您的醫生討論什麼對您來說太低了。

#### 低血糖的常見症狀包括：

- ♥ 顫抖或感覺搖晃
- ♥ 無緣無故流汗
- ♥ 暈倒
- ♥ 視力模糊
- ♥ 心跳加速
- ♥ 情緒突然變化

#### 什麼導致低血糖？

- ♥ 服用過多糖尿病藥物
- ♥ 不吃飯
- ♥ 吃的份量比平常少
- ♥ 比平常運動更多
- ♥ 生病



# 第 3 章：

## 我該如何治療低血糖？

如果您的血糖水平較低，則必須採取一些措施使其恢復到正常範圍。如果您發現自己有低血糖症狀，但手邊沒有血糖儀，請無論如何治療症狀，防止其惡化。遵循 15-15 規則：攝取 15 克碳水化合物，並在 15 分鐘後檢查血糖。為了讓您的血糖恢復到正常範圍，請依照下列步驟操作：

### 1 吃或喝 15 克快速消化的碳水化合物，例如以下之一：

- ♥ 1 湯匙蜂蜜
- ♥ ½ 杯果汁或普通蘇打水
- ♥ 3 或 4 塊硬糖(非無糖)
- ♥ 葡萄糖片(見說明書)
- ♥ 1 湯匙糖

### 2 等待 15 分鐘並重新測試您的血糖。如果仍然較低，則再吃 15 克碳水化合物。

### 3 再等待 15 分鐘，然後再次重新測試您的血糖。如果您的水平仍然太低，請立即致電您的醫生。

## 出門在外？

最好隨身攜帶消化快的碳水化合物零食，以防外出時血糖下降。將果汁、硬糖和一個小蘋果等零食裝入一個外帶袋中。



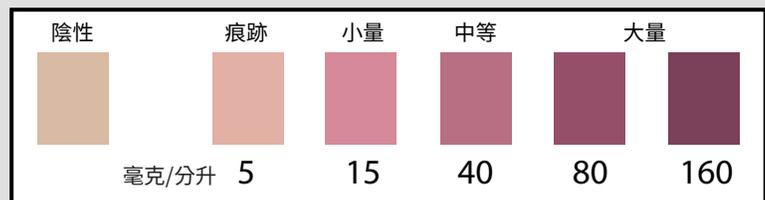
## 什麼是「高血糖」？

對於大多數糖尿病患者來說，當餐前血糖儀得分超過 130 毫克/分升，或餐後 1-2 小時血糖儀得分超過 180 毫克/分升時，血糖值就被認為是高的。當血糖長時間過高時，會損害您的神經、血管和器官。高含量還會導致 **糖尿病酮酸中毒**。高血糖水平可能因人而異。與您的醫生討論什麼對您來說太高了。

### 糖尿病酮酸中毒

當您患有糖尿病時，您的身體很難利用血液中的糖分來獲取能量。如果您的糖尿病沒有及時治療，您的身體就會開始使用脂肪和肌肉獲取能量，從而在血液中留下脂肪酸(酮)(**糖尿病酮症酸中毒**)。這些酮使血液和尿液的酸性比應有的要高。隨著時間的推移，這可能會導致健康問題。

您可以將尿液試紙浸入尿液樣本中來檢測酮。此試紙在浸漬後會變成某種顏色，從而顯示尿液中酮的含量。與您的醫生討論酮體檢測，並詢問糖尿病酮症酸中毒的風險。



### 高血糖的症狀包括：

- ♥ 非常口渴
- ♥ 頭痛
- ♥ 注意力不集中
- ♥ 視力模糊
- ♥ 感覺虛弱或疲倦
- ♥ 排尿次數比正常多

# 第 3 章：

## 什麼導致高血糖？

- ♥ 忘記吃藥
- ♥ 比平常吃更多的碳水化合物
- ♥ 生病
- ♥ 比平常有更多的壓力
- ♥ 運動量比平常少

## 我該如何治療高血糖？

如果您的血糖水平較高，則需要做出一些改變才能恢復到正常範圍。如果您有高血糖症狀，但手邊沒有血糖儀，請無論如何治療症狀，以免病情惡化。

- 1 不要吃碳水化合物，直到血糖下降。
- 2 多喝水以防止脫水並保持腎臟健康。
- 3 多運動。運動前，檢查尿液中的酮體。如果有酮，請勿運動，因為這可能會導致血糖進一步升高。

**如果您的血糖連續三天保持在 180 毫克/分升 以上，  
或者如果您測試尿液並發現酮體，請致電您的醫生。  
醫生可能想調整您的治療計劃。**

## 生病日子的規則

當我們生病時，我們的身體會釋放荷爾蒙來幫助我們抵抗感染。這些激素會導致血糖水平升高，並可以阻止胰島素對身體的影響。為了保護自己免受這種情況的影響，請與您的醫生討論如果您生病了該怎麼辦。

以下是常見的生病日子規則：

- ♥ 每兩到三小時檢查血糖值。
  - 如果您患有 1 型糖尿病，您的醫生可能會建議您使用額外的胰島素來降低血糖水平。
  - 如果您患有 2 型糖尿病，您的醫生可能會建議您增加服藥次數。
- ♥ 盡可能多休息並確保充足的睡眠。
- ♥ 多喝水並且不要攝取咖啡因。
- ♥ 即使嘔吐，也要按時服藥。



## 藥物對血糖的影響

生病時服用的藥物即使不含糖，也可能會影響血糖值。下圖顯示了常見藥物及其對血糖的影響。詢問您的醫生或藥劑師，您生病時可以安全使用哪些藥物。

藥物	對血糖的影響
阿斯匹林 (Aspirin) 抗生素	降低血糖
止咳糖漿 減充血劑	升高血糖

請立即致電您的醫生，如果：

- ♥ 嘔吐並且胃裡無法容納任何東西
- ♥ 發燒(超過 101° F) 超過兩天
- ♥ 腹瀉不止
- ♥ 病了兩三天了，不見好轉

緊急情況和糖尿病

醫療 ID 項鍊或手鐲可以提醒其他人您患有糖尿病，以防您無法說話時，並需要特殊治療。



### 了解您的藥物

大多數糖尿病患者需要服用藥物來控制血糖。這些藥物包括糖尿病藥丸和胰島素注射劑。

### 糖尿病藥丸

當被診斷出患有第 2 型糖尿病時，醫生會先建議糖尿病飲食和運動來幫助控制糖尿病。在某一點之後，這些健康的生活方式的改變可能不足以使血糖值降至正常範圍。發生這種情況時，醫生通常會開立糖尿病藥丸。有許多不同類型的藥丸。最常見的列於下表。

藥品名稱	對身體的影響
二甲雙胍 (Metformin)	透過減少肝臟產生的糖分來降低血糖。
Glyburide	透過增加身體產生的胰島素量來降低血糖。
吡格列酮 (Pioglitazone, Actos)	透過增加身體對胰島素的反應來降低血糖。
西格列汀 (Sitagliptin, Januvia)	透過增加進餐時胰島素的釋放來降低血糖。

備註：根據美國糖尿病協會 (ADA)

# 第 4 章

## 如果您需要胰島素...

1 型糖尿病患者需要胰島素來控制血糖。如果正確飲食和長期運動不足以將血糖保持在健康範圍內，2 型糖尿病患者可能需要胰島素。

因為胰島素是一種蛋白質，所以不能口服。與任何其他蛋白質一樣，胰島素在到達血液之前會在胃中消化和分解。這就是為什麼只能注射胰島素的原因。

醫生可以開立多種類型的胰島素。胰島素的類型取決於您的身體對胰島素的反應、您的生活方式（飲食和運動）以及血糖目標。

了解您服用的胰島素類型、服用量（單位）以及何時需要服用非常重要。下圖顯示了常見的胰島素類型。

胰島素姓名	胰島素類型
Apidra、優泌樂 (Humalog)、NovoLog	<b>速效胰島素</b> 在注射後 15 分鐘到達血液，一小時達到峰值，並持續發揮作用 2-4 小時。
優泌林 R (Humulin R)、諾和靈 R (Novolin R)	<b>常規或短效胰島素</b> 在注射後 30 分鐘到達血液，在 2-3 小時達到峰值，並持續發揮作用 3-6 小時。
優泌林 N (Humulin N)、諾和靈 N (Novolin N)	<b>中效胰島素</b> 在注射後約 2-4 小時到達血流，4-12 小時達到峰值，有效期約 12-18 小時。
Levemir, Lantus	<b>長效胰島素</b> 在注射後數小時內到達血液，並且可在 24 小時內降低血糖值。

## 管理胰島素的提示

- ♥ 不使用胰島素時，存放在冰箱中。如果您將胰島素保存在室溫 (61°-79° F) 下，請確保每 30 天更換一瓶新胰島素。
- ♥ 注射胰島素前，將其從冰箱取出，等待 15-20 分鐘後才使用。
- ♥ 切勿將胰島素留在車內或冰櫃中。如果發生這種情況，請將其丟棄並換一個新瓶子。
- ♥ 請務必隨身攜帶一瓶額外的胰島素，以防您打破或丟失瓶子。
- ♥ 將您的藥物與所有糖尿病用品（酒精濕紙巾、針頭、血糖儀和棉球）一起放在一個袋子中。
- ♥ 不要忘記檢查有效期限。
- ♥ 按時補充您的胰島素處方。



# 第 4 章

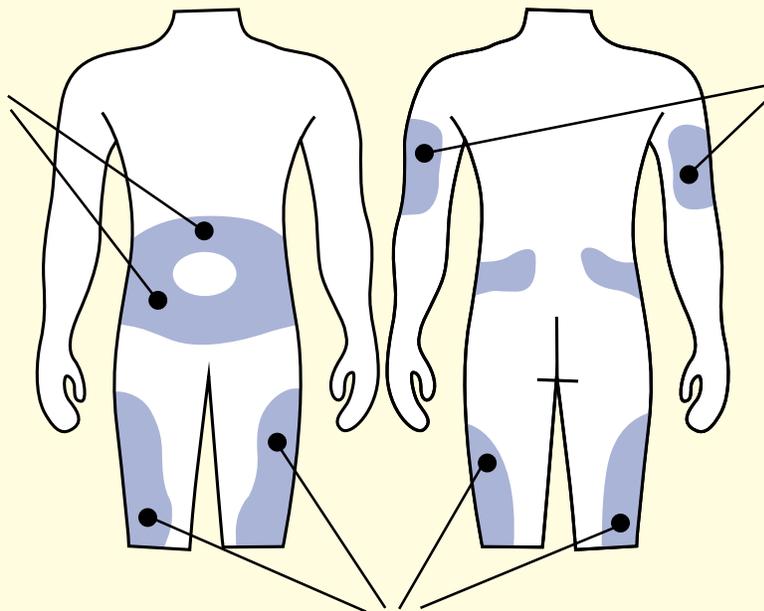
## 在哪裡注射胰島素

為了獲得最佳效果，胰島素需要注射到皮膚的脂肪層中，切勿注射到肌肉或靜脈。

### 以下為常見的注射部位：

1

**腹部部位** - 使用下腹部或臀部部位，這些部位的脂肪往往較多。避開肚臍至少兩吋。



2

**上臂** - 使用上臂後部脂肪較多的部位。避開外臂的頂部靠近肩膀。

3

**大腿上部** - 使用脂肪較多的大腿外側部位。避開大腿內側和膝蓋周圍的骨質部位。

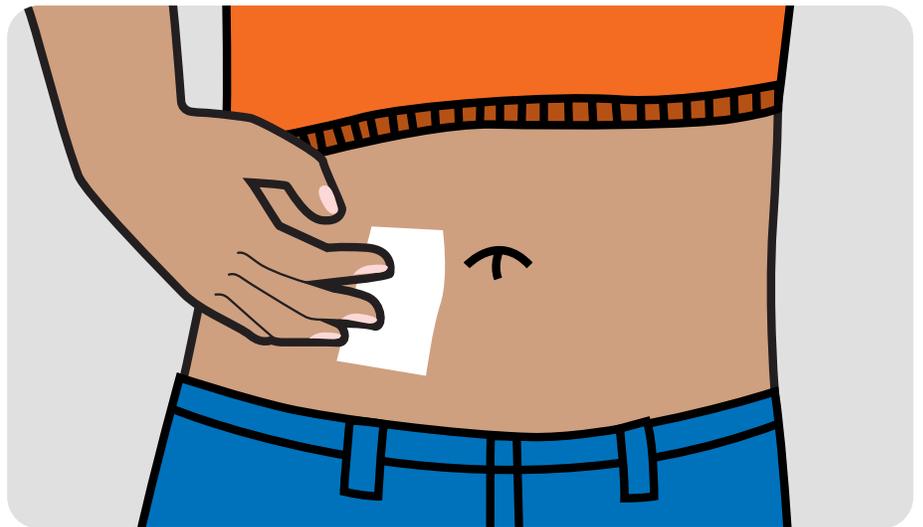
- ♥ 與您的醫生討論哪些部位最適合您。確保選擇一個您可以輕鬆看到並到達的部位。
- ♥ 選擇部位後，請用這部位一段時間。試著將注射間隔一英寸左右。

## 如何注射胰島素

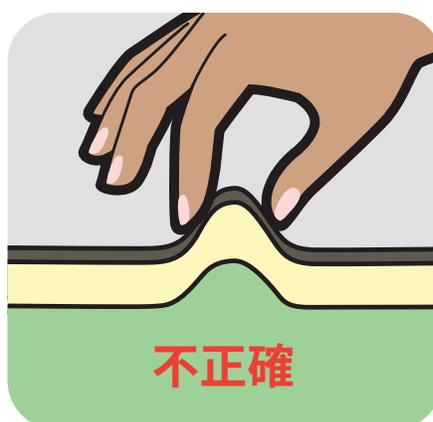
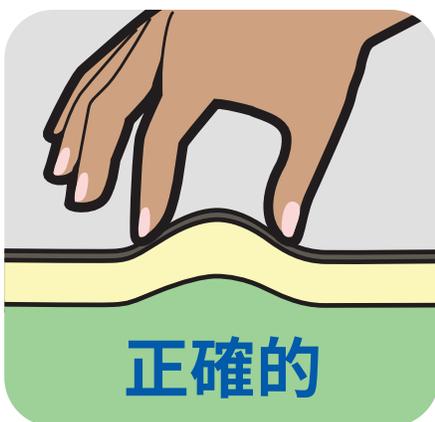
您可以使用胰島素注射器或胰島素筆進行注射。胰島素注射器可讓您從瓶子中抽取胰島素，並且只能使用一次。胰島素筆有兩種類型：一次性和可重複使用性。一次性筆預先裝有胰島素。可重複使用的筆有一個胰島素盒，用完後可以更換。

當您準備注射胰島素時，請確保找到一個乾淨、乾燥且可以洗手的地方。收集所有用品並按照以下步驟操作。

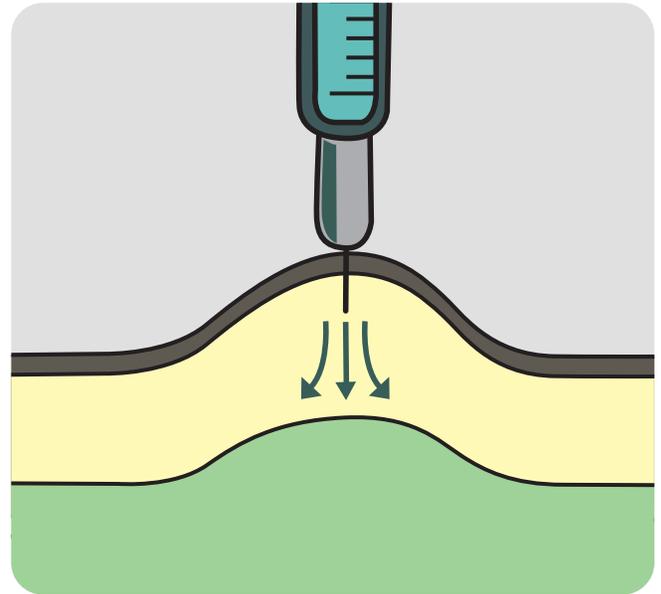
- 1 選擇注射部位，例如腹部。確保先用酒精棉籤清潔該部位。



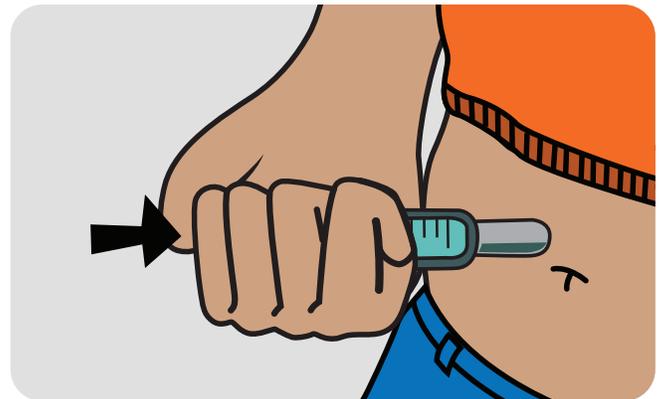
- 2 用手指捏住 1-2 英吋的皮膚和脂肪。



- 3** 捏住皮膚同時，用另一隻手握住胰島素筆或注射器，並將針頭以 90 度角完全推入。



- 4** 鬆開捏住的皮膚，緩慢注射胰島素，直到注射整個劑量。將注射器或筆留在原位五秒鐘。這樣做可以防止針拔得太快時胰島素洩漏。



- 5** 以同樣的 90 度角將針取出。切勿多次使用；重複使用可能會導致出血、瘀傷或疤痕。它還可能導致針在皮膚中折斷。

與您的醫生討論如何安全處理用過的針頭。您所在的城市或縣可能為您提供處置選項。



### 糖尿病患者保持健康

了解糖尿病如何影響您的身體可以幫助您照顧好自己，並預防未來出現健康問題。

如果控制不好，糖尿病會隨著時間的推移嚴重損害您的身體。好消息是，透過將血糖、血壓和膽固醇保持在健康水平，可以降低大多數與糖尿病相關的疾病的風險。

在本節中，您將了解這些情況是什麼以及預防或延遲其發生的方法。請務必與您的醫生討論您可能面臨的風險以及保護您健康的最佳方法。

### 控制血壓和膽固醇

對於患有高血壓和高膽固醇水平的糖尿病患者來說，心血管疾病（心臟病、中風和血管疾病）的風險更大。

#### 高血壓

三分之二的糖尿病患者患有高血壓。高血壓是指血液在血管中流動用力過猛，導致心臟工作更加困難。隨著時間的推移，這可能會導致心臟病並增加其他糖尿病問題的風險。

#### ♥ 高血壓篩檢

高血壓被稱為“無聲殺手”，因為它沒有明顯的症狀，而且人們並不總是意識到自己患有高血壓。因此，每次就診時都要檢查您的血壓，如果您患有高血壓，請每天在家檢查。

#### ♥ 這是您的數字的含義：

- 健康血壓：120/80 以下
- 早期高血壓：上限 120-129，下限小於 80
- 高血壓：130/80 或更高

將血壓保持在健康範圍內可以幫助您延緩或預防心臟病或中風。與您的醫生討論您的目標血壓範圍應該是多少。

# 第 5 章

## 高膽固醇

膽固醇是一種柔軟、蠟狀、脂肪狀的物質，存在於人體細胞中。您的身體需要一些膽固醇才能保持健康，但太多會導致問題。當您的膽固醇水平較高時，它會與血液中的其他脂肪結合併形成斑塊。隨著時間的推移，斑塊會硬化並堵塞血管，限制流向心臟的血液。與高血壓一樣，高膽固醇也會導致心臟病或中風。

與您的醫生討論如何將膽固醇保持在健康範圍內，並每年至少進行一次膽固醇測試。

## 高血壓、高膽固醇怎麼辦？

如果不治療，高血壓和高膽固醇就不會消失。有些人能夠透過改變生活方式來控制這些狀況。其他人可能也需要藥物。與您的醫生和糖尿病護理團隊合作，制定適合您的治療計劃。



## 守護您的心臟

心臟利用血管將血液泵送到整個身體。它輸送的血液充滿氧氣和營養物質，讓您日復一日地堅持下去。

患有糖尿病會增加心臟病的風險。與您的醫生討論的醫生討論您的風險。留意任何警告信號，如果您認為自己可能心臟病發作，請立即撥打 911。

### 心臟病發作的警訊可能包括：

- ♥ 胸痛或不適
- ♥ 手臂、背部、下巴、頸部或胃部疼痛
- ♥ 呼吸急促
- ♥ 流汗
- ♥ 胃灼熱或噁心
- ♥ 感覺頭暈
- ♥ 感覺累了

### 心臟衰竭的警訊可能包括：

- ♥ 呼吸急促
- ♥ 虛弱
- ♥ 噁心
- ♥ 感覺累了
- ♥ 腳和腳踝腫脹

**糖尿病引起的神經損傷可以使心臟病發作時無痛。  
如果您有任何其他警告跡象，請致電 911。**

# 第 5 章

## 確保大腦安全

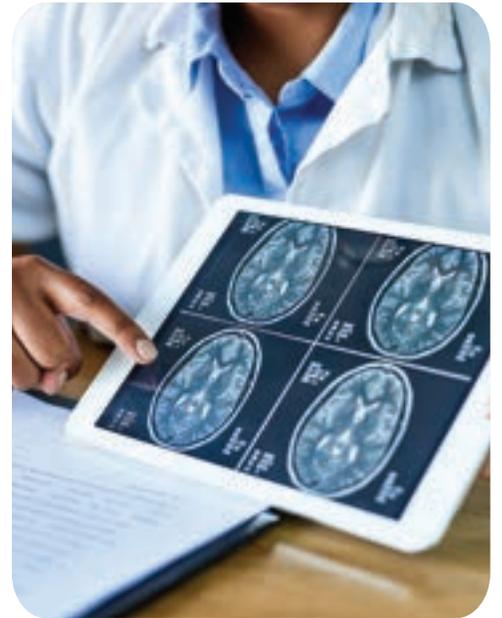
中風是流向大腦的血液突然停止。中風主要是由血栓堵塞大腦或頸部血管引起的。中風後，人們可能會出現行動困難、疼痛、說話或記憶困難等問題。糖尿病會使您罹患中風的風險更高。

### 中風的危險因子包括：

- ♥ 心臟病或高血壓
- ♥ 不健康的膽固醇水平
- ♥ 抽煙
- ♥ 超重
- ♥ 不運動
- ♥ 55 歲以上
- ♥ 身為非裔美國人
- ♥ 中風家族史

### 中風的警訊包括：

- ♥ 身體一側無力或麻木
- ♥ 突然的困惑
- ♥ 說話有困難
- ♥ 頭暈、失去平衡或行走困難
- ♥ 複視或視力障礙
- ♥ 頭痛



**如果您有任何中風警告跡象，請立即致電 911。  
迅速接受治療有助於防止腦部受到永久性損傷。**

## 保護您的血管

週邊動脈疾病 (PAD) 是指腿部血管因脂肪沉積而變窄或阻塞。這使得心臟更難將血液輸送到腿部和腳。糖尿病會使您罹患PAD的風險更高。

其他風險因素包括：

- ♥ 高血壓
- ♥ 不健康的膽固醇水平
- ♥ 抽煙
- ♥ 超重
- ♥ 不運動
- ♥ 50 歲以上
- ♥ 有心臟病、心臟病發作或中風的個人史或家族史

PAD 的症狀包括：

- ♥ 休息後腿部疼痛消失
- ♥ 小腿或腳部麻木、刺痛或發冷
- ♥ 腳或腿上的瘡癒合緩慢



**50 歲以上的糖尿病患者中，  
約有三分之一患有 PAD。**

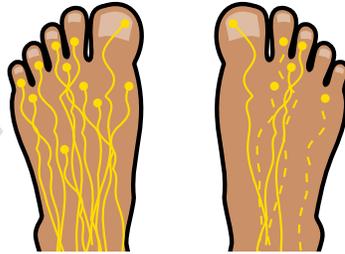
# 第 5 章

## 保護您的神經免受損傷

超過 50% 的糖尿病患者患有神經損傷（神經病變）。遍布全身的神經與大腦之間傳遞訊號，以便您能夠感知疼痛和觸摸並做出反應。高血糖會傷害這些神經，但損傷更常見於手和腳。

### 健康足部

我們的腳充滿了神經末梢——有通往大腦的健康路徑。腳非常敏感。



### 不健康的

神經失去了外層，通路也不起作用了。腳失去知覺。

神經損傷的症狀往往在夜間變得更嚴重。請致電您的醫生如果您有以下任何症狀：

- ♥ 麻木或感覺不到疼痛
- ♥ 疼痛或敏感度增加
- ♥ 刺痛感，伴或不伴灼熱感或溫熱感
- ♥ 「針刺般」的感覺
- ♥ 肌肉無力
- ♥ 反應較慢
- ♥ 足部問題，例如潰瘍、感染或關節疼痛

神經損傷的最大風險因素包括：

- 1 **不受控制的糖尿病** — 將血糖值維持在目標範圍內，保護自己免受神經損傷。
- 2 **肥胖** — 體重過重會導致神經損傷。
- 3 **抽** — 抽烟會使您的動脈硬化，使傷口難以癒合，並對您的神經造成損害。

健康飲食、健康生活方式的改變和控制血糖水平有助於預防或延緩神經損傷。雖然藥物不能防止進一步的損害，但它可以減輕疼痛和不適。



記得去看醫生

## 避免足部問題

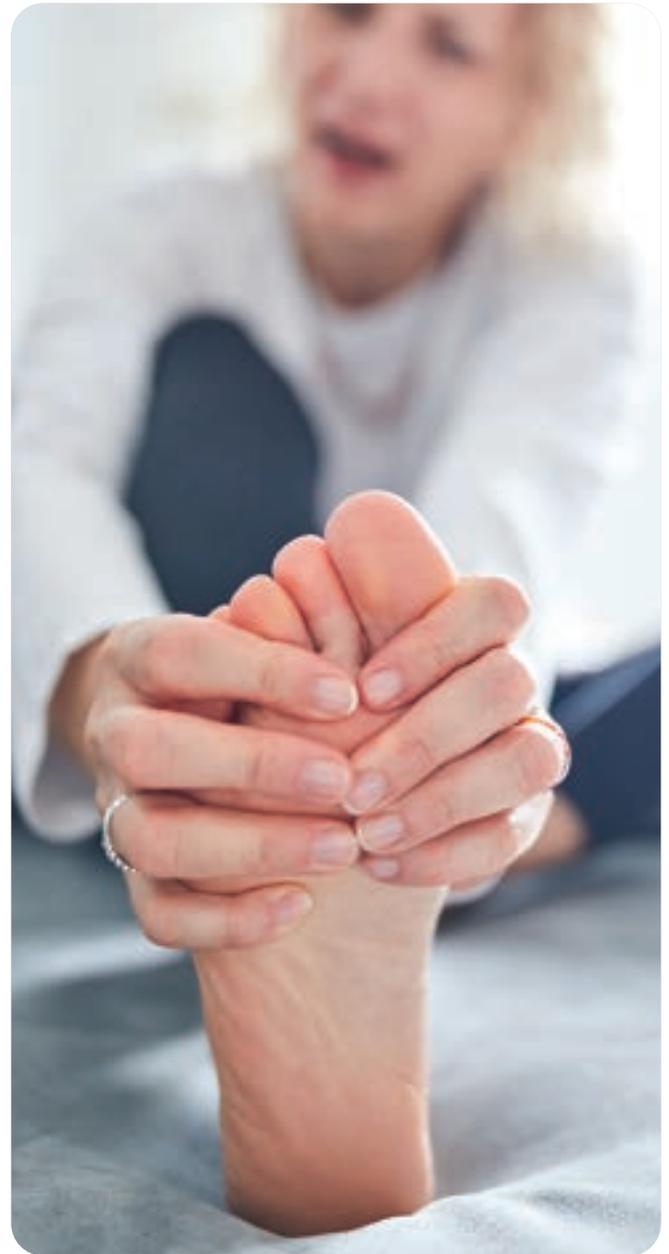
大多數情況下，人們很少考慮自己的腳。但如果您患有糖尿病，您的腳就需要特別照顧。始終處於高血糖水平會損害神經，並導致腳部感覺喪失。高血糖也會導致血液流動不良和癒合緩慢。事實上，四分之一的糖尿病患者會出現足部問題，在極端情況下，甚至會失去腳趾、腳或腿（截肢）。

### 常見的足部問題包括：

**皮膚變化。**腳上的皮膚會變得非常乾燥，並且可能會剝落和破裂。這是因為控制足部水分的神經不再運作。

**老繭。**糖尿病患者的繭長得更快、更頻繁。這些是由於腳掌經常摩擦而形成的厚皮膚層。如果不修剪，它們可能會變成潰瘍。它們也可能形成在腳趾或腳跟上。

**割傷、潰瘍、裂縫和水泡。**糖尿病會導致動脈硬化，進而導致血流不良。當流向腳部的血液減少時，這些傷口就無法癒合，並可能導致潰瘍。



# 第 5 章

良好的血糖控制和日常足部護理可以降低併發症的風險。

您可以執行以下操作：

**每天檢查您的腳。**您可能感覺不到小石頭、內生的腳趾甲或水泡引起的疼痛。仔細檢查是否有割傷、潰瘍、裂痕、水泡或腫脹。如果您伸不到腳，請使用鏡子幫助您更好地看到自己的腳。您也可以向您的支援人尋求協助。如果您的腳部受傷沒有癒合，請立即去看醫生。不要自己處理它們——您的腳可能會受傷。

**每天洗腳。**用溫水，不要用熱水。小心擦乾，尤其是腳趾間。為避免皮膚乾燥，請在腳的頂部和底部塗抹一層薄薄的乳液，但不要在腳趾之間塗抹。

**進行一般足部護理。**

- ♥ 小心地修剪腳趾甲，並用指甲銼銼平邊緣。如果您伸不到，請讓您的支援人協助您。
- ♥ 始終穿著硬底鞋和襪子或硬底拖鞋。切勿赤腳行走—即使在家裡也不行。您可能會踩到某物並在不知不覺中被割傷或刮傷。穿上鞋子之前，請檢查鞋子內部是否有任何碎片或物體。

**每次醫生就診時，**

到達檢查室後立即脫掉鞋子，並請醫生檢查您的腳是否有損傷。

如果您有老繭、雞眼或疣，也請醫生檢查一下。



**記得去看醫生**

## 保護您的腎臟

您的腎臟含有數百萬條充當過濾器的微小血管。他們的工作是清除血液中的廢物和多餘液體。這些廢物和液體隨後會經由尿液排出體外。

### 腎臟也執行其他重要功能：

- ♥ 幫助控制血壓
- ♥ 保持骨骼強壯和健康
- ♥ 觸發骨髓製造新的紅血球

患有糖尿病會使您面臨慢性腎臟病 (CKD) 的高風險。當糖尿病沒有得到好的控制時，高血糖水平會隨著時間的推移損害腎臟並導致腎功能下降。

CKD 無法治愈，但可以治療和管理。與醫生密切合作以在早期預防或發現 CKD 至關重要。

CKD 有不同的階段。大多數患有輕度至中度慢性腎病的人可以透過健康的生活方式和服用藥物來保護他們的腎臟免於惡化。晚期可能需要透析（使用機器執行腎臟的工作）或腎臟移植等治療。

### 慢性腎臟病有哪些症狀？

大多數 CKD 患者直到腎功能只剩下不到 30% 才會注意到症狀。

### 症狀可能包括：

- ♥ 感覺累了
- ♥ 食慾不振
- ♥ 小腿、手或臉部腫脹
- ♥ 因搔癢、肌肉痙攣或躁動不安的腿而導致睡眠困難
- ♥ 排尿比平常多或少

## 第 5 章

由於症狀通常只有在腎臟嚴重受損時才會出現，因此請務必按時就診。您的醫生要每年至少對您進行一次 CKD 篩檢。



記得去看醫生

## 保護您的視力

患有糖尿病會使您面臨眼部問題的高風險，從而導致視力喪失或失明。糖尿病眼疾沒有早期預警訊號。當您注意到視力發生變化時，您的眼睛可能已經嚴重受損。

這就是為什麼即使您的糖尿病得到了很好的控制，你也應該每年至少進行一次糖尿病眼科檢查。這種簡單、無痛的檢查有助於及早發現問題，而及早治療有助於保護您的視力。您的糖尿病眼科檢查與常規眼科檢查不同。

### 當我做糖尿病眼科檢查時，我能期待什麼？

您的眼科醫生會在您的眼睛中滴眼藥水以放大（擴張）您的瞳孔。然後，您的眼科醫生會使用特殊的鏡片和一束光線來觀察您眼睛的後壁。檢查並不痛苦，但您的視力可能會模糊幾個小時。您也會對光線敏感，所以帶上深色太陽鏡，檢查後戴上。



# 第 5 章



## 我的眼科醫生會檢查什麼？

您的眼科醫生會尋找眼病的早期跡象。糖尿病患者最常見的眼疾是糖尿病性視網膜病變。您還面臨青光眼和白內障的風險。



### ● 糖尿病性視網膜病變

眼睛的內部佈滿了一層稱為視網膜的神經。視網膜對光做出反應並將影像發送到您的大腦。糖尿病會損害視網膜的小血管，導致視網膜病變。

視網膜病變會使視網膜傳送到大腦的影像變得模糊或扭曲。如果沒有在早期發現和治療，視網膜病變可能會導致嚴重的視力喪失或失明。



### ● 青光眼

當眼內壓力增大時就會出現這種情況。如果不治療，壓力會損害視網膜和視神經的血管，導致視力喪失。雖然青光眼無法治愈，但可以進行治療以防止進一步的損傷或失明。控制青光眼的方法可能包括眼藥水、雷射治療、藥物或手術。



### ● 白內障

白內障是指眼睛中透明水晶體發生混濁。此水晶體讓您聚焦於影像，就像相機鏡頭一樣。隨著白內障的進展，影像會失去焦點。在早期階段，配戴眼鏡可以改善視力。之後，白內障可能需要手術，通常可以恢復完全視力。

## 我能做些什麼來保護我的視力？

不要等到視力改變才去看眼科醫生。安排每年一次的糖尿病眼科檢查，檢查是否有糖尿病視網膜病變、青光眼和白內障。儘管視力問題對於糖尿病患者來說很常見，但透過早期治療和適當護理可以預防失明。

### 預防眼部疾病：

- ♥ 控制血糖值和血壓。
- ♥ 如果您吸煙，戒煙。

### 若有以下情況，請立即告知您的醫生：

- ♥ 您視力模糊或複視。
- ♥ 您感到眼睛疼痛或有壓力。
- ♥ 您會看到斑點或線條漂浮在您的視野中。
- ♥ 您用眼角看不清楚。
- ♥ 您看到閃爍的燈光或有空白點。



## 有用的提示！

打電話約在您生日或新年等年度時間同時安排您的糖尿病眼科檢查。這將有助於提醒您明年何時該再次致電。



## 您不需要轉介即可進行糖尿病眼科檢查。

立即致電您的 IEHP 眼科醫生安排此項免費檢查！若要尋找您附近的眼科醫生，請致電 IEHP 會員服務部：800-440-IEHP (4347) 或 800-718-IEHP (4347)，TTY 用戶請撥打 711。



記得去看醫生



### 照顧好您的口腔

您知道糖尿病也會影響您的口腔、牙齒和牙齦嗎？

控製糖尿病、定期看牙醫以及每天護理口腔有助於預防口腔併發症。其中包括：

**牙齦（牙周）疾病** — 這是糖尿病患者最常見的口腔問題，可能導致牙齒脫落和骨質流失。牙齦疾病的早期症狀是刷牙或使用牙線時出血。

**口乾** — 高血糖和某些藥物會導致唾液減少。唾液可以清除細菌，幫助維持口腔健康。唾液減少會使您面臨蛀牙和感染的風險。

**鵝口瘡** — 這是一種酵母菌，可以生長在您的舌頭和臉頰內側。它看起來像白色或紅色斑塊，並引起痛苦的灼熱感。唾液中的高糖分使酵母菌容易生長。鵝口瘡在戴假牙的人身上較常見。

## 透過日常牙科護理預防口腔問題：

**刷牙和使用牙線**—每天使用含氟牙膏刷牙兩次，每天至少使用一次牙線有助於去除牙菌斑。未清除的牙菌斑會變硬，導致牙齦腫脹和容易出血，尤其是在刷牙或使用牙線時。這可能會導致牙齦疾病。

**假牙護理**—如果您有假牙，請每天取下並清潔它們。確保在睡覺前將它們取出。

**吸煙**—如果您吸煙，請停止。吸煙會增加牙齦疾病和鵝口瘡等口腔問題的風險。



### 每六個月看一次牙醫！

您的牙醫會檢查您的口腔是否有蛀牙、牙菌斑和牙齦健康狀況。就診時，牙醫也會清潔您的牙齒。確保告訴牙醫您患有糖尿病以及您是否服用任何藥物。



記得去看醫生

### 保護您的皮膚

糖尿病患者出現皮膚問題的風險高。透過適當的護理，可以治療或預防皮膚問題。與您的醫生討論的醫生討論您的風險。

#### 症狀可能包括：

- ♥ **細菌感染**—例子包括眼胞和癬子。
- ♥ **真菌感染**—發癢的皮疹導致皮膚看起來發紅、潮濕，周圍通常有微小的水泡和鱗屑。例如癬、腳氣和酵母菌感染。
- ♥ **皮膚發癢**—身體任何部位持續發癢，但最常見的是小腿。
- ♥ **糖尿病皮膚病（脛斑）**—腿部常出現淺棕色、橢圓形鱗狀斑塊。
- ♥ **糖尿病水泡**—出現在手指、手和腳趾上的無痛充滿液體的水泡。

#### 健康肌膚的提示

- ♥ 控制血糖值。
- ♥ 保持皮膚乾燥、清潔。
- ♥ 避免使用非常熱的水。
- ♥ 每天使用潤膚乳，但避開皮膚皺摺、手指和腳趾。
- ♥ 每天檢查雙腳是否有割傷、裂痕或受傷。
- ♥ 如果有任何皮膚問題，請看診您的醫生或皮膚科醫生。

### 憂鬱症與糖尿病

#### 什麼是憂鬱症?

每個人都會有悲傷的時候。這是面對生活問題、處理傷害和失落感的正常部分。但是，當人們感到如此強烈的悲傷，以至於無法進行正常的日常生活時，他們可能患有憂鬱症。這並不是軟弱的表現。雖然憂鬱症是一個嚴重的醫療問題，但它是可以治療的，人們可以重新掌控自己的生活。

#### 憂鬱症與糖尿病

糖尿病患者罹患憂鬱症的機率是非糖尿病患者的兩倍。患有糖尿病的壓力可能會導致憂鬱症或使憂鬱症惡化。同時，當人們抑鬱時，他們可能不想照顧自己的糖尿病。他們可能會停止服藥或停止吃健康食品。此類行為可能會使糖尿病症狀惡化。反過來，這可能會導致他們感到更大的壓力或憂鬱。如果沒有適當的治療，這個循環將會持續下去。

#### 憂鬱症的症狀

如果您一天中大部分時間都處於抑鬱狀態，或者對以前喜歡的事情很少或根本沒有樂趣，您可能患有抑鬱症。這些悲傷和失去興趣的感覺可能會導致一系列其他症狀，例如：

- ♥ 無法入睡或保持睡眠狀態，或睡眠模式發生重大變化
- ♥ 無法集中注意力、清晰思考、記住細節或做出決定
- ♥ 吃得太多或沒有胃口
- ♥ 總覺得很累
- ♥ 感到焦躁或煩躁
- ♥ 感到內疚、絕望或毫無價值

如果您認為自己可能患有憂鬱症，請參閱第 41 頁，以了解醫生用於患者篩檢憂鬱症的工具。您可以回答問題並與您的醫生討論結果。

### 如果我患有憂鬱症和糖尿病怎麼辦？

與您的醫生合作同時治療這兩種疾病至關重要。通常，治療一種病症會對治療另一種病症有所幫助。當您治療憂鬱症時，這可以提高您的情緒水平和控制糖尿病的能力。當您將血糖保持在健康範圍內時，它將保護您免受其他健康問題的影響並提高您的幸福感。



### 同時要應付憂鬱症和糖尿病並不容易。但您不必獨自面對。

- ♥ 聯絡家人或信賴的朋友。
- ♥ 加入當地針對憂鬱症、糖尿病或兩者兼而有之的患者的支持小組。與他人交談可以幫助您應對壓力。
- ♥ 加入社團或參加課程以與其他人聯繫。
- ♥ 每天都要活躍起來！即使步行 10 分鐘也能幫助改善情緒並控制血糖。
- ♥ 如果您的醫生用藥物治療您的憂鬱症，請務必按照醫生告訴您的方式服用所有藥物，並讓它們有時間發揮作用。
- ♥ 與您的醫生討論治療憂鬱症的其他方法。

## 會是憂鬱症嗎？

如果情緒低落讓您難以度過每一天，那麼您可能正在與憂鬱症作鬥爭。大多數憂鬱症患者需要治療才能改善。

以下是醫療保健提供者用來檢查患者是否患有憂鬱症問題的兩個問題。每題選擇一個答案。每個答案都有一個分數。回答問題後，將您的分數加在一起。

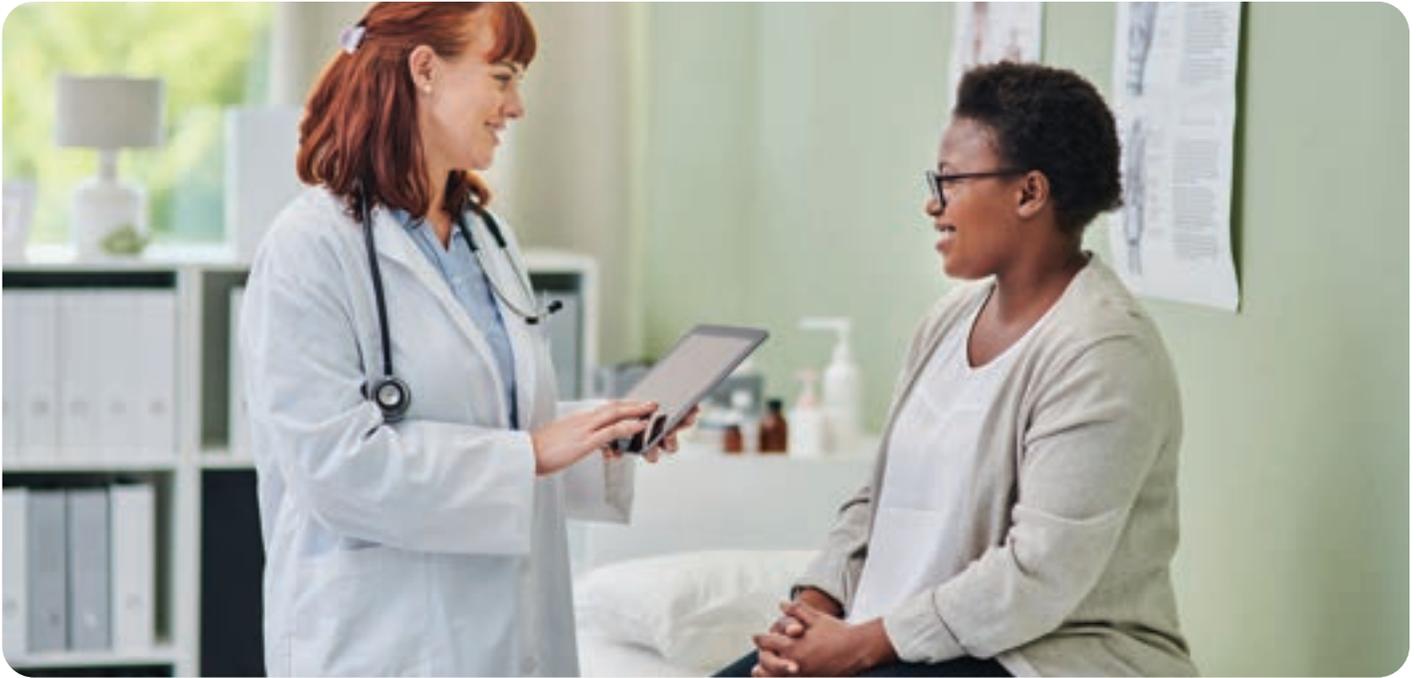
### 在過去的兩週內，您有多少次被以下問題困擾？

- 1 對做事缺乏興趣或樂趣** \_\_\_\_\_分
- a. 完全沒有 (0 分)
  - b. 幾天 (1分)
  - c. 超過一半的天數 (2分)
  - d. 幾乎每天 (3分)
- 2 情緒低落、沮喪或絕望** \_\_\_\_\_分
- a. 完全沒有 (0 分)
  - b. 幾天 (1分)
  - c. 超過一半的天數 (2分)
  - d. 幾乎每天 (3分)

**總積分**

**如果您的總分是3分或更高，則表示您表現出憂鬱的跡象。**  
請與您的醫生跟進討論此篩檢並獲得您可能需要的幫助。

**如果您的總分等於或小於2分，則您此時並未表現出憂鬱跡象。** 但如果您仍然有疑慮，請與您的醫生談談您的感受。該篩檢不能取代臨床評估。



## 從就診中獲得最大利益!

提出問題並讓您的醫生知道您的擔憂通常可以改善您獲得的護理。但一旦您到達醫生辦公室，很容易忘記您想問的問題。有多少次您回到家後想："哦，我居然又忘了問這個問題....."

### 充分利用下次就診-

- ♥ 準備一份您想問醫生的問題**清單**。這將有助於您在就診時專注於自己關心的問題。
- ♥ 使用**筆記本**記下您的問題並記錄醫生告訴您的內容。如果您在看醫生時無法記下完整的筆記，最好坐在候診室並在離開前完成記錄。
- ♥ 您也可以考慮邀請家人或信賴的朋友和您一起去。

### 此人可以傾聽、記筆記並提供支持。

本節列出了對糖尿病患者重要的問題。由於看醫生的時間通常有限，因此最好關注三到四個最重要的問題，以便有足夠的時間獲得所需的答案。您的問題可能在每次就診時變化，這取決於您的情況。

## 檢查您的葡萄糖（血糖）

您所做的一切——飲食、運動、服藥——都會影響您的血糖。定期檢查血糖可以讓您知道您是否做了良好的選擇來控製糖尿病。

此外，檢查血糖可以幫助您在高血糖或低血糖成為緊急情況之前進行治療。

### 要問的問題

- 1.) 我應該檢查血糖的頻率?
- 2.) 什麼時候檢查血糖最好?
- 3.) 有哪些跡象顯示我的 血糖過高/過低?
- 4.) 什麼是過高? 如果我的血糖過高該怎麼辦?
- 5.) 什麼是過低? 如果我的血糖過低該怎麼辦?

**請務必隨身攜帶您的血糖記錄，以便與您的醫生一起查看。**

## 關於糖尿病藥物

您的醫生可能會開藥來控制您的血糖。

列出您正在服用的所有藥物，供醫生審查。包括名稱、劑量、服用次數和服用時間。不要忘記非處方藥、維生素和其他補充劑。

### 要問的問題

- 1.) 什麼時候服藥最好?
- 2.) 我應該注意哪些副作用 並告訴您?
- 3.) 即使在我感覺良好的日子裡，我也需要服用糖尿病藥物嗎?
- 4.) 如果忘記吃藥怎麼辦?

**如果您願意，您可以將所有藥物放入袋子中並隨身攜帶。有些醫生喜歡看到帶有標籤的實際瓶子。**

# 第 7 章

## 實驗室測試和檢查

常規實驗室測試和檢查將幫助您的醫療保健團隊及早發現並治療問題。

請務必詢問您的醫生您需要做什麼來準備實驗室測試或檢查。

對於某些測試，您可能會被要求在測試前 8-10 小時禁食或喝飲料（水除外）。為了確保您的測試結果正確，請務必按照醫生的指示做好準備。

## 生病日子的糖尿病管理

即使您吃得不多，患感冒或流感也會導致血糖快速升高。

糖尿病患者生病時應格外照顧自己。與您的醫生討論生病時的計劃。

### 要問的問題

- 1.) 我應該測試 A1C 的頻率?
- 2.) 我的 A1C 數值應該是多少?
- 3.) 我還需要哪些實驗室測試? 多久一次?
- 4.) 我還需要進行哪些其他常規檢查? 多久一次?
  - 與 IEHP 眼科醫生?
  - 與牙醫?
  - 與其他專家?

### 要問的問題

- 1.) 我應該多久一次以及何時檢查我的血糖?
- 2.) 我該吃什麼、喝什麼?
- 3.) 哪些流感或感冒藥可以安全服用?
- 4.) 我應該改變服用糖尿病藥物的方式嗎?
- 5.) 我應該什麼時候打電話給您的辦公室、去急診中心或去急診室?

**保護自己—每年打一次流感疫苗。您的流感疫苗由 IEHP 承保。**

## 運動

當您運動時，您的肌肉會使用血糖作為燃料。日常運動可以幫助您控制血糖、增強心臟功能並提供更多能量。

### 要問的問題

- 1.) 什麼樣的運動對我來說是安全的？我該避免什麼？
- 2.) 我每天應該運動多少？
- 3.) 運動前需要檢查血糖嗎？
- 4.) 運動前我的血糖應該是多少？
- 5.) 運動時我該帶什麼？

手邊隨時備有少量碳水化合物零食，例如水果或果汁飲料，或在口袋中攜帶葡萄糖凝膠管或葡萄糖片，以防血糖過低。並在運動前、運動中、運動後補充水分。



## 您的健康體重

保持健康的體重可以幫助您控製糖尿病並降低其他健康問題的風險。

您的醫生可以告訴您什麼是適合您的健康體重範圍。

### 要問的問題

- 1.) 什麼體重適合我？
- 2.) 體重如何影響我的糖尿病？

如果您的醫生告訴您要減肥，IEHP 可以提供幫助。請致電 IEHP 會員服務部註冊體重管理計畫。

# 第 8 章

## 糖尿病患者的健康飲食

您吃的食物在幫助您控制糖尿病方面發揮著重要作用，但這並不意味著您需要改變整體飲食或吃特殊食物。

您會發現微小的變化將有助於控制您的血糖、血壓和膽固醇水平，並幫助您維持健康的體重。

這將幫助您每天感覺最好，並預防糖尿病可能出現的其他問題，例如心臟衰竭或腎衰竭。

透過一些練習，您可以學習如何為您的生活做出正確的食物選擇！





# 第 8 章

## 規劃您的膳食

在本節中，您將學習如何製作健康膳食，其中包括您喜歡的食物！製作健康餐點基本上只需 **3 個簡單步驟**！

### 1 步驟

## 了解您的食物 合

您每天應該吃六組食物。這些食物組將為您提供保持健康所需的所有能量和營養。對糖尿病患者來說，食物組分為兩大類：

### 碳水化合物含量較高的食物組：



#### 穀物和澱粉類蔬菜組

這組食物消化得很快，可以為您提供最多的能量。為了保持更長時間的飽足感，可以多吃全穀物，如糙米、全麥麵包和全麥麵。

#### 水果組

這組食物可為您提供維生素、礦物質和纖維，幫助您保持健康。選擇新鮮、冷凍、罐裝或乾果。限制果汁。



#### 乳製品組

這組食物可為您提供強健骨骼和牙齒所需的鈣質。多選擇低脂或脫脂乳製品。

- 1 碳水化合物含量較高的食物組：**  
為您提供最多能量並導致血糖在進食後迅速升高的食物。
- 2 含有很少或不含碳水化合物的食物組：**  
分解速度較慢且對血糖影響很小的食物。

由於每組食物都會以不同的方式影響您的血糖，因此您每餐都應該攝取適量的碳水化合物、蛋白質和有益脂肪。這將有助於防止您的血糖上升和下降過快，並為您提供足夠的能量直到下一餐。

## 碳水化合物含量很少或不含碳水化合物的食物組：

### 非澱粉類蔬菜組

這組食物熱量低，可為您提供維生素、礦物質和纖維。纖維比大多數食物更難消化，因此它可以幫助您更長時間地感到飽腹感。用色彩繽紛的蔬菜填滿您的一半盤子！



### 蛋白質組 (雞蛋、肉類和肉類替代品)

這組食物不會使您的血糖升高太多。它們有助於建立和修復皮膚、肌肉和器官。

### 油脂組

僅需要少量這組食物。與碳水化合物一起食用時，脂肪有助於減緩血糖升高。選擇更健康的脂肪，如酪梨、橄欖油和堅果。



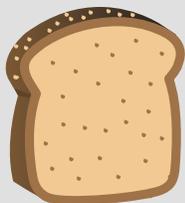
### 了解碳水化合物

碳水化合物是身體的主要能量來源，因此健康飲食中需要它們。但是，當您患有糖尿病時，一次吃太多碳水化合物會使您的血糖升到高水平，隨著時間的推移，會導致您的眼睛、心臟、神經或腎臟出現問題。您可以通過在日常飲食中分散攝取碳水化合物來預防這種情況。

### 份量和碳水化合物的選擇

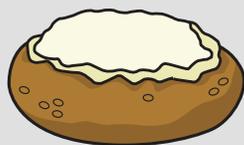
每份碳水化合物稱為 1 份碳水化合物選擇。閱讀食品標籤時，1 份碳水化合物選擇相當於 15 克碳水化合物。

一份碳水化合物的樣本：



1 片麵包

或



1 個小土豆

或



½ 杯煮熟的麥片或 ¾ 杯乾麥片片（不加糖）

或



1 個6 吋玉米餅

## 1 份碳水化合物選擇 = 15 克碳水化合物

註冊營養師 (RD) 或認證糖尿病護理和教育專家 (CDCES) 可以幫助您制定適合您的健康飲食計劃，並告訴您每餐的碳水化合物目標。

為了幫助您入門，您可以使用此圖表作為一般指南。

	如果您的醫生說您應該減肥	如果您的醫生說您的體重合適	零食（如果要）
女士	每餐 2 至 3 份碳水化合物選擇 (30 至 45 克碳水化合物)	每餐 3 至 4 份碳水化合物選擇 (45 至 60 克碳水化合物)	1 份碳水化合物選擇 = (15 克碳水化合物)
男士	每餐 3 至 4 份碳水化合物選擇 (45 至 60 克碳水化合物)	每餐 4 至 5 份碳水化合物選擇 (60 至 75 克碳水化合物)	1 份碳水化合物選擇 = (15 克碳水化合物)

## 碳水化合物含量較高食物組的份量

### 穀物和澱粉類蔬菜

1份碳水化合物選擇 (每份 15 克碳水化合物)

穀物	份量
貝果	半個 (1 盎司)
麵包	1 片 (1 盎司)
保加利亞，煮熟的	½ 杯
麥片，乾 (麩皮)	½ 杯
麥片，乾 (糖霜)	½ 杯
麥片，乾 (不加糖)	¾ 杯
英式鬆餅	一半
粗燕麥粉，煮熟	½ 杯
漢堡麵包	半個 (1 盎司)
燕麥，燕麥片，熟的	½ 杯
普通餐卷，小	1 個 (1 盎司)
麵食，煮熟	½ 杯
皮塔麵包 (6 吋寬)	一半
米飯，熟	⅓ 杯
玉米餅 (6 吋寬)	1 個w
澱粉類蔬菜	份量
豆類，煮熟	½ 杯
玉米	½ 杯
玉米棒	1 個 (6 吋)
扁豆，煮熟	½ 杯
利馬豆	⅔ 杯
豌豆，煮熟	½ 杯
土豆，烤的或煮的	1 個小 (3 盎司)
土豆，搗碎	½ 杯
冬季瓜	1 杯
碳水化合物零食	份量
餅乾	2 塊小餅乾
格雷厄姆餅乾 (2.5 吋)	3 塊餅乾
爆米花，爆開，不加脂肪	3 杯
蘇打餅乾	6 塊餅乾

## 水果

1份碳水化合物選擇 (每份 15 克碳水化合物)

生水果或罐頭水果	份量
蘋果，生的，2 吋寬	1 個
蘋果醬 (不加糖)	½ 杯
杏子，生的	4 個中型
香蕉	1 根小
莓果 (黑色、藍色)	¾ 杯
罐裝水果	½ 杯
櫻桃，生的	12 個大
柚子	½ 個大
葡萄	17 顆葡萄
蜜瓜，方塊	1 杯
橘子	1 個小
桃	1 個中型
草莓，生的，整個的	1¼ 杯
西瓜，方塊	1¼ 杯
乾果	份量
杏子	8 半
棗	3 個中型
梅子	3 個中型
葡萄乾	2 湯匙
水果汁	份量
蘋果汁/蘋果酒	½ 杯
蔓越莓汁雞尾酒	⅓ 杯
柳橙汁	½ 杯
混合果汁	⅓ 杯

## 乳製品

1份碳水化合物選擇 (每份 12 克碳水化合物)

牛奶	份量
脫脂、全脂、2% 或 1% 脂肪	1 杯 (8 液量盎司)
淡奶	½ 杯 (4 液量盎司)
強化無味杏仁奶或豆奶*	1 杯 (8 液量盎司)
酸奶/冰淇淋	份量
加入人工甜味劑的脫脂或低脂果味酸奶	1 杯
冰淇淋，普通或低脂	½ 杯
純低脂或脫脂酸奶	¾ 杯

\*備註：份量因品牌而異。

# 第 8 章

## 碳水化合物含量很少或不含碳水化合物的食物份量：

### 非澱粉類蔬菜 (每份約 5 克碳水化合物)

在飲食中添加新鮮、冷凍或罐裝的非澱粉類蔬菜和蔬菜汁是滿足食慾的好方法。一份煮熟的蔬菜或蔬菜汁為 ½ 杯，生蔬菜為 1 杯。目標是每天至少吃 3-5 份！

#### 非澱粉類蔬菜

朝鮮薊心	芹菜	茄子	洋蔥
蘆筍	高麗菜	綠豆	彩椒 (所有品種)
豆芽	胡蘿蔔	綠葉蔬菜 (羽衣甘藍、甘藍、蕪菁)	蘿蔔
西蘭花	花椰菜	混合蔬菜，不含玉米	沙拉蔬菜或菠菜
抱子甘藍	黃瓜	秋葵	櫛瓜

### 蛋白質 (每份含 0 克碳水化合物)

許多糖尿病患者每天需要 6 至 8 盎司 (oz) 的蛋白質。一個好份量像成撲克牌的大小，大約是三盎司肉。目標是每天吃兩份瘦蛋白質，或在每天的餐點中將它們分成更小的份量。

#### 瘦蛋白質

瘦肉，如牛圓肉或裡肌肉  
去皮家禽  
魚  
熟食肉類 (每盎司脂肪含量為 3 克或更少)  
雞蛋  
蛋替代品，原味  
豆腐  
無脂或低脂乳酪  
乾酪  
煮熟的豆、豌豆和扁豆  
堅果醬 (1 湯匙)

#### 普通份量

3 盎司 = 1 塊撲克牌大小的牛排、1 塊中型的豬排或 1 塊小漢堡肉餅  
2 盎司 = 半隻雞胸肉  
3 盎司 = 1 罐鮪魚 (瀝乾) 或 1 塊魚片  
2 盎司 = 1 至 3 片 (閱讀食品標籤)  
2 盎司 = 3 個蛋白  
1 盎司 = ¼ 杯  
4 盎司 = 2½ 英吋 x 2¾ 英吋 x 1 英吋牛排或 ½ 杯  
1 盎司乳酪  
1 盎司 = ¼ 杯乾酪  
1 盎司 = ½ 杯\*  
1 盎司 = 1 湯匙花生醬\*\*

\*算一份極瘦蛋白質和一份澱粉 \*\*也算作脂肪

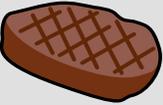
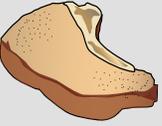
### 脂肪 (每份含 0 克碳水化合物)

所有脂肪的熱量都很高，會導致體重增加，但有些脂肪比其他脂肪更好。選擇對心臟有益的脂肪，如酪梨、堅果、橄欖、花生醬、魚油、亞麻籽、橄欖油或芥花油。

奶油、豬油、肉類和乳製品脂肪、家禽脂肪/皮和奶油沙拉醬等飽和脂肪與血糖控制降低有關。

## 健康份量指南

儘管吃適量的食物對於控制體重和血糖很重要，但您並不總是隨身攜帶量杯或廚房秤。因此，無論您身在何處，這裡都有一種快速簡便的方法來測量您的食物。

將此視為健康的份量	.....對於這些食物。
 手 或者  DVD光碟	 麵包  煎餅
 手掌 或者  一副紙牌	 雞胸肉  瘦牛肉  瘦豬肉
 握緊拳頭 或者  棒球	 中型蘋果  小橘子  中型桃子
 8 液量盎司杯 或者  8 液量盎司紙盒	 Milk  Almond Milk  Soy Milk 牛奶或代乳品 (脫脂、1%、2%、全脂、杏仁、豆漿)
 6 盎司酸奶杯 或者  棒球	 脫脂或低脂酸奶 加入人工甜味劑

# 第 8 章

將此視為健康的份量

.....對於這些食物。

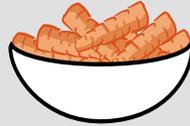


2 手捧

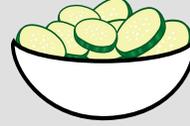
或者



棒球



胡蘿蔔



黃瓜



沙拉蔬菜



1 手捧

或者



半個棒球



四季豆



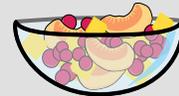
混合蔬菜



煮熟的菠菜



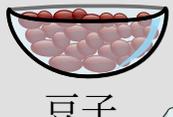
蘋果醬



罐裝水果



半杯果汁



豆子



扁豆



豆腐



麩皮麥片



土豆泥



麵食

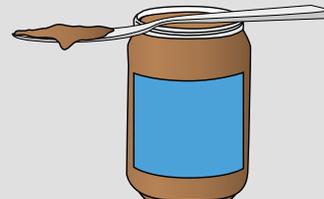


拇指

或者



小酒杯



堅果醬



拇指尖

或者



25 美分硬幣



菜籽油或橄欖油

備註:手的大小各不同。這些份量是根據平均女性手的大小而定的。



# 第 8 章

## Nutrition for Life (生命營養): 糖尿病餐盤法 (Diabetes Plate Method)

對於任何想要吃得更好並了解食物種類和份量的人（包括糖尿病前期患者）來說，糖尿病餐盤法是一個有用的工具。盤子的每個部分（基於九英寸的盤子）適用於以下三類食物：蔬菜、穀物和蛋白質。這五類食物是健康飲食的基礎。

### 用非澱粉類蔬菜填滿盤子的一半。

- 非澱粉類蔬菜的碳水化合物含量較低。一份相當於一杯生蔬菜，例如沙拉蔬菜或 ½ 杯煮熟的蔬菜，例如西蘭花。您可以吃任意數量的非澱粉類蔬菜，但要確保盤子中至少有一半是綠色沙拉、西蘭花或蘆筍等。

### 用穀物、澱粉類蔬菜、乳製品和水果或豆類和扁豆填滿盤子的四份之一。

- 選擇富含維生素、礦物質和纖維的全穀物，例如糙米或藜麥。豆類和扁豆含有澱粉和蛋白質以及大量的纖維。

### 用蛋白質填滿盤子的四份之一

- 本部分包括肉類和其他蛋白質來源，例如雞蛋和魚。尋找瘦肉和低脂乳酪。盤子的四份之一相當於 3 盎司的煮熟份量（大約是一副撲克牌或手掌的大小）。

資料來源: [diabetes.org](http://diabetes.org)



穀物和麵食	麵包	穀物	澱粉類蔬菜	乳製品	豆類，豌豆，和扁豆	水果
1/3 至 1/2 杯 煮熟的	1 片 (1 盎司)	1/2 杯 煮熟的	1/2 杯 煮熟的	2/3 至 1 杯	1/2 杯 煮熟的	1/2 杯 新鮮的

\*這些測量值是基於估計，每份含有約 15 克碳水化合物。有關份量的問題，請參閱營養標籤或諮詢您的醫療保健提供者或註冊營養師。

## 蛋白質

- 牛肉
  - 碎牛肉，90% 或更高的瘦肉/10% 或更低的肥肉
  - 選擇等級，例如牛肩、臀腰、臀尖
  - 腰肉切塊，例如裡脊肉和牛柳
- 乳酪，最好是低脂品種
- 凝乳式乳酪、農家乾酪、乳清乾酪
- 雞蛋
- 豬肉、排骨或大裡肌排或烤肉、小裡肌
- 海鮮，如魚、蛤、蟹和蝦
- 豆腐
- 火雞肉或雞肉（去皮）

## 乳製品

選擇低脂、脫脂或減脂品種。以下乳製品的一份（即一杯）含有 12 克碳水化合物。

- 脫脂牛奶、低脂 (1%) 牛奶、酪乳、豆奶
- 酸奶，原味或希臘。您可以用人造甜味劑來使其變甜。

## 水果

水果是一種富含維生素、礦物質和纖維的能量食品。

## 脂肪

在糖尿病餐盤法中，健康脂肪用於烹飪和作為調味品。最好選擇不飽和脂肪，它們通常是液體而不是固體。一份這些健康脂肪（約一茶匙）含有 5 克脂肪和 45 卡路里。

- 植物油、橄欖油、菜籽油、葵花油、紅花油或玉米油
- 酪梨
- 堅果油
- 堅果，如杏仁、花生和山核桃
- 橄欖
- 非乳製品塗抹醬，例如含有植物油的人造奶油。確保您的塗抹醬不含反式脂肪！

## 飲料

為了完成您的一餐，請添加水或其他零熱量飲料，例如無糖汽水、無糖茶、純茶或咖啡。

# 第 9 章

## 做出明智的食物選擇

無論您是購買食物、在家做飯還是外出就餐，提前計劃並做出明智的選擇將幫助您控制糖尿病並保持健康。

### 在本節中，您將學習如何：

- ♥ 閱讀食品標籤
- ♥ 為您的廚房儲備健康食品
- ♥ 用健康的零食抑制飢餓
- ♥ 外出用餐時做出健康的選擇

透過一些練習，您可以學習如何為您的生活做出正確的食物選擇！



## 如何閱讀食品標籤

當嘗試堅持健康飲食計劃時，了解如何閱讀這些標籤非常有幫助。大多數包裝或罐頭食品上都有食品標籤。

### 重點關注這些部位！

#### 全麥麵包

看份量。您在食品標籤上看到的所有資訊均基於包裝中食品的標準份量。此食品標籤上的份量是一片麵包。

查看總碳水化合物。檢查總碳水化合物的含量，而不僅僅是糖的含量。這食物含有 15 克碳水化合物，相當於一份碳水化合物的選擇。

Nutrition Facts		
Serving Size 1 slice (31g)		
Servings Per Container 23		
Amount Per Serving		
Calories 70	Calories from Fat 10	
% Daily Value*		
Total Fat 1g	2%	
Saturated Fat 0g	0%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 140mg	6%	
Total Carbohydrate 15g	5%	
Dietary Fiber 2g	8%	
Sugars 1g		
Protein 3g		
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%	
Calcium 2%	Iron 4%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:		
	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g
Calories per gram:		
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4		

查看每個容器的份量。這個數字告訴您包裝中有多少份。這個包裝有 23 份，也就是說有 23 片麵包。

在本節中尋找每日攝取量百分比 (%DV) 較低的食物。最好的目標是 5% 或更少。

在這些部分中尋找食物具有較高含量的每日攝取量百分比 (%DV)。最好的目標是 20% 或更多。

# 第9章

## 為您的廚房儲備健康食品

當您的食品儲藏櫃和冰箱裡有正確的食物時，就更容易堅持健康的飲食計劃。首先看看您擁有的食物。慢慢地用健康的食物取代任何不健康的食物。這是練習閱讀食品標籤的好時機！

以下是您廚房中可能有的食品以及可以用什麼來替代它們：

食品	用來代替...
奶油、人造奶油、豬油	菜籽油和橄欖油、烹飪噴霧、淡牛油塗抹醬或植物油塗抹醬
濃糖漿罐頭水果	果汁罐頭、新鮮水果、乾果
加醬的罐頭蔬菜、冷凍蔬菜	新鮮蔬菜、冷凍蔬菜、低鈉罐裝非澱粉類蔬菜（番茄丁、青豆）
罐頭重新油炸豆	乾豆、豆類、低脂低鈉豆類罐頭、素食重新油炸豆（不加豬油烹調）
棒棒糖、巧克力、餅乾、薯片、糕點	麥片或格蘭諾拉麥片棒、無糖巧克力或糖果、無糖餅乾和糕點
乳酪	減脂、低脂或脫脂乳酪
薯片	烤薯片、乾果、低脂爆米花、全麥餅乾和椒鹽捲餅
奶油雜燴湯和奶油湯	低鈉、無脂、高湯類湯
高糖麥片	全麥、高蛋白、高纖維穀物（麩片、不加糖格蘭諾拉麥片）、燕麥片
高脂肪肉類和加工肉類（牛肉、豬肉、培根、熱狗、罐頭火腿‘Spam’）	瘦肉（瘦牛肉、豬肉、雞肉、火雞肉、魚、蝦）、豆腐、雞蛋替代品
冰淇淋	冷凍酸奶、減脂、低脂或脫脂冰淇淋、無糖冰淇淋或冰棒
蛋黃醬、酸奶油、奶油沙拉醬	低脂或脫脂蛋黃醬和沙拉醬、醋汁沙拉醬、芥末、低脂或脫脂原味酸奶
油浸罐頭魚	低脂、水裝、無添加鹽罐頭魚
布丁	低脂或脫脂酸奶、明膠
鹽和鹹味調味料	無鹽調味料、香料、新鮮或乾燥香草
鹹堅果和葵花籽	無鹽堅果和種子（杏仁或南瓜子）
白麵包、白圓麵包、羊角麵包	全麥（麵包和小圓麵包、捲餅或扁麵包）
白麵粉	全麥麵粉
白麵食、白米、麵/米混合物	糙米、全麥麵、菰米、藜麥
全脂牛奶	減脂、低脂或脫脂牛奶、杏仁或豆奶

## 用健康零食抑制飢餓

您是否曾經度過了忙碌的一天，以至於要「快速」吃點東西就意味著要抓一袋薯片、甜甜圈或一塊糖果？您可能會注意到，商店中的大多數零食貨架都提供不健康的食物選擇，這些食物可能含有高熱量、糖、脂肪和碳水化合物。如果您總是在忙碌，請提前規劃您的零食，以便您手邊有合適的食物和合適的份量可供選擇。吃您喜歡的健康零食將有助於抑制飢餓感並保持每天兩餐之間的血糖穩定。

以下是您可以選擇的健康零食（大約是一個碳水化合物的選擇）：

- ½ 杯杏仁或堅果
- 1 盎司什錦乾果
- 3 杯塗上少許奶油的爆米花
- 2 湯匙乾果
- 1 個小蘋果、柳橙或梨
- ½ 杯無糖布丁
- 3 片格雷厄姆餅乾加 1 湯匙花生醬
- 8 塊動物餅乾或 4 塊動物餅乾加 4 盎司牛奶
- 5 塊全麥餅乾和 1 塊串乳酪
- ¼ 杯乾酪加 ½ 杯罐裝水果或新鮮水果
- 6 盎司低脂或脫脂酸奶
- 1 杯生蔬菜佐 ⅓ 杯鷹嘴豆泥
- ½ 杯鮭魚沙拉
- ½ 個三明治（由 1 片全麥麵包、2 盎司瘦火雞和芥末製成）



# 第 9 章

## 外出用餐時做出健康的選擇

以下是有關如何外出用餐並堅持健康飲食計劃的提示：

**按平常時間進食以保持血糖穩定。**如果您服用糖尿病藥物或使用胰島素，請每天在同一時間進餐。盡量不要超過 4 到 5 小時不吃東西。若您在堂食餐廳用餐，請提前訂座。

**避免任吃不限量自助餐。**這些會誘使您吃得太多。

**吃正確的份量。**點較小份量的菜，例如午餐份量的主菜或小份量的餐點。如果您的餐廳不提供這些選項，請與朋友分享您的餐點或索取外帶盒。

**減少額外食物來減少額外熱量和碳水化合物。**額外的食物，如油炸麵包塊、培根片、餛飩片和奶油沙拉醬，會在您的餐點中添加更多的熱量和碳水化合物。要求在餐邊配上沾醬、醬汁和額外的東西，這樣您就可以控制吃的量。

代替這些食物	選擇這些食物
含大量糖的飲料（蘇打水、檸檬水）	水或冰茶（不加糖）
奶油湯，如土豆奶油或玉米奶油	高湯類湯，如蔬菜濃湯 或蔬菜湯
油炸、裹麵包屑或脆肉	烘烤、燒烤、烤或蒸肉
紅肉	瘦蛋白質，如去皮雞肉、魚、火雞肉或豆腐
白麵包、餐卷、米飯和麵食	全麥麵包、米飯、麵食
炸薯條或油炸蔬菜	蒸蔬菜或配菜沙拉
奶油沙拉醬	低熱量沙拉醬或油醋汁
酸奶油或乳酪	新鮮莎莎
蛋糕和冰淇淋	新鮮水果、冷凍優格、冰淇淋

許多連鎖餐廳都有一份附有營養成分的菜單。尋找提供更多低脂選擇的地方。牢記這些提示，改善您點的菜！

### 亞洲菜

避免油膩、麵包屑和油炸菜餚。以下是一些健康的選擇：

- 蒸、燒烤或烤的雞肉或魚
- 蒸素鍋貼或餃子
- 蒸蔬菜
- 蒸白飯或糙米飯
- 酸辣湯或蔬菜湯

### 義大利餐

如果您避免奶油醬和過多的乳酪或肉類，義大利菜可能會非常健康：以下是一些健康的選擇。

- 蔬菜濃湯
- 田園沙拉佐低脂或無脂義大利醬
- 義大利麵配番茄醬或蘑菇醬
- 番茄醬土豆麵
- 只有一半的乳酪的蔬菜披薩

### 墨西哥菜

避免油炸食品，少吃酪梨醬、酸奶油和乳酪。以下是一些健康的選擇：

- 雞肉辣醬玉米餅餡或墨西哥捲餅
- 烘烤素食或雞肉玉米粉
- 軟玉米卷
- 蒸玉米或全麥餅
- 全豆和飯

### 快餐

限制快餐，因為它們熱量、脂肪和鈉含量較高。這會損害您的體重、血壓和血糖。以下是一些健康的選擇：

- 原味燒烤、烤或烘烤雞肉、魚或火雞肉漢堡
- 全麥麵包的火雞或素食三明治，配上芥末、生菜和番茄
- 烤雞肉捲或墨西哥捲餅（不含乳酪）
- 沙拉（限制雞蛋、乳酪、培根塊、油炸麵包塊和奶油調味料的用量）

**恭喜！您剛剛學習了堅持健康飲食計劃所需的技能！**

# 糖尿病... 由您掌控

照顧好自己可以幫助您感覺良好。您將擁有更多的精力，更少的疲勞，並且能夠更好地康復。是的，糖尿病改變了您的生活 - 但透過保持最佳護理，您正在積極控制糖尿病，而不是讓糖尿病控制您。

我們希望本指南中的資訊能夠在您走向充滿活力的健康之旅中為您提供支持和保護！









# 糖尿病照護清單

享受積極、健康的生活



## 了解您的 A1C

- 每年至少檢查兩次
- 目標是讓您的水平低於 7%

A1C	血糖水平 (3 個月內日平均)
6%	126
7%	154
8%	183
9%	212
10%	240
11%	269
12%	298

撕這裡



## 檢查你的血壓

- 每次去看醫生時
- 目標是低於 140/90



## 每天檢查雙腳

- 每天確保沒有割傷或潰瘍
- 至少一年一次進行足部檢查



## 檢查您的腎臟健康狀況

- 一年一次
- eGFR 測試將檢查您的腎臟過濾血液的情況
- uACR 將檢查腎臟損傷



## 進行膽固醇測試

- 至少每年一次
- 詢問您的醫生您的膽固醇值應該是多少



## 安排眼科檢查

- 一年一次
- 散瞳視網膜檢查 (DRE) 是不同常規眼科檢查。無需轉介，這是一項承保福利。今天安排您的看診。

### 其他資源：

- 糖尿病自我管理課程  
在 IEHP 會員入口網站或 上註冊  
[iehp.org](http://iehp.org)
- 美國糖尿病協會  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

日期：\_\_\_\_\_ 時間：\_\_\_\_\_

眼科醫生：\_\_\_\_\_

電話號碼：\_\_\_\_\_









## 了解更多有關糖尿病控制的資訊：

### 美國糖尿病協會

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

了解有關糖尿病、膳食計劃和外出就餐的更多資訊。

### 疾病預防與控制中心

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

隨時了解有關糖尿病和相關健康主題的最新消息。

### 足部健康事實

[www.foothealthfacts.org](http://www.foothealthfacts.org)

了解如何保護您的雙腳並保持它們健康，享受積極的生活。也請在

[www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org) 上搜尋「diabetes feet」。

### 了解糖尿病

[www.learningaboutdiabetes.org](http://www.learningaboutdiabetes.org)

下載免費的糖尿病自我照護提示表和影片。

### 口腔健康

[www.mouthhealthy.org/en/](http://www.mouthhealthy.org/en/)

讓您保持燦爛健康笑容的提示和工具。也可以在 [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org) 上搜尋「dental care diabetes」。

### 美國國家糖尿病教育計劃

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

了解如何避免與糖尿病相關的問題。選擇感興趣的主題或獲取其他資源。

## 重要電話號碼：

當您有疑問時，請準備好這些電話號碼。

### 會員服務部：

IEHP 24 小時 護士建議熱線

**1-888-244-IEHP (4347)**

**711 TTY**

**1-800-440-IEHP (4347)**

**1-800-718-IEHP (4347) TTY**

週一至週五，上午 7 點至下午 7 點

週六至週日，上午 8 點至下午 5 點