

糖尿病護理

我們竭誠協助您管理自己的健康



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

尊敬的計畫成員：

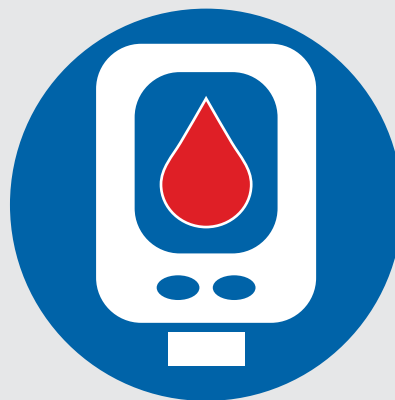
Alameda Alliance for Health (Alliance) 可以支援您在患有糖尿病的情況下過上最好的生活。作為您的健康合作夥伴，我們編寫了此護理手冊。我們希望這可以協助您管理糖尿病，助您保持健康和活力。

謹祝身體健康

Alliance健康保險計畫

目錄

關於糖尿病	3
糖尿病護理	8
飲食規劃	11
體育鍛鍊	15
藥物	17
血糖檢查	20
從頭到腳的自我保健	29
糖尿病健康檢查	32
緊急規劃	37
行動計畫	39



在這本護理手冊中...

您將學習如何照顧糖尿病的重要基礎知識。糖尿病護理涉及您生活的許多方面。若要管理您的糖尿病，您需要知道如何監測糖尿病、吃什麼、服用什麼藥物等等。您將與您的醫療保健團隊密切合作，共同為您制定護理計畫。

糖尿病護理也需要從頭到腳進行良好的自我保健。讓糖尿病護理和健康的習慣成為您生活方式的一部分，這樣您每天都可以感覺更好。**如果您有任何問題或疑慮，請與您的醫生或護士討論。**

閱讀John與他的醫療保健團隊如何管理糖尿病：

每次就診時，*John*與他的醫療保健團隊都會查看他的A1C測試結果、血糖儀和血糖記錄，以便確認他的治療是否有效果。在今天的門診中，*John*的A1C和血糖數值過高。*John*與他的醫療保健團隊討論了他還可以做些什麼以達到他的A1C和血糖目標。*John*決定他會更加積極主動地應對糖尿病護理。

他將會：

- 將每天晚飯後的步行時間增加到30分鐘。
- 在早上檢查他的血糖，看看多運動是否有改善他的血糖。
- 如果他的血糖值仍然過高，在一個月內致電醫生以要求更換藥物。

*John*和他的醫生計劃在三個月內再次檢測他的A1C，看看他的新護理計畫是否有效果。



關於糖尿病

患有**糖尿病**代表您的血糖值過高。血糖也稱為**葡萄糖**。

當您的身體無法產生足夠的胰島素，或者無法如常使用胰島素時，就會發生這種情況。**胰島素**是控制血糖的激素。它幫助葡萄糖從血液中轉移到您身體的細胞中以產生能量。因此，如果您沒有足夠的胰島素，或者您的細胞對胰島素的反應不佳，葡萄糖就會留在您的血液中。

糖尿病是什麼？

第2型糖尿病是最常見的糖尿病類型。在第2型糖尿病中，您的身體無法產生足夠的胰島素，或者無法如常使用胰島素。

還有另外兩種類型的糖尿病。**第1類型糖尿病**，您的身體不產生胰島素。第1型糖尿病患者必須每天服用胰島素。

妊娠期糖尿病發生在懷孕期間。雖然在大多數情況下，它會在嬰兒出生後消失，但它會增加母親和嬰兒日後患上第2型糖尿病的機會。





哪些人會患有第2型糖尿病？

第2型糖尿病在以下人群中更為常見：

- 家族裡有糖尿病患者。
- 體重超重。
- 每週體育鍛鍊少於三次。
- 患有高血壓或膽固醇過高。
- 在懷孕期間曾有糖尿病(妊娠期糖尿病)或嬰兒出生時體重達9磅(4公斤)或以上。
- 為非裔美國人、西班牙裔或拉丁裔美國人、美國原住民、太平洋島民或亞裔美國人。



如何預防第2型糖尿病？

您可以透過以下方式預防糖尿病：

- **減輕體重**。開始對您的飲食和運動習慣進行微小的改變。即使是少量的體重減輕也可以延遲或預防第2型糖尿病。
- **健康飲食**。選擇蔬菜、水果、全穀類及精益蛋白質。控制食用高糖、高脂肪和高鹽的加工食品。
- **積極運動**。在一週中的大部分天數裡都進行30分鐘的體育活動。限制您坐著的時間。

若要瞭解有關糖尿病預防計劃 (Diabetes Prevention Program, DPP) 的更多資訊，請聯繫：

Alliance計畫成員服務處

服務時間為週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障與語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

我如何知道自己是否患有糖尿病？

糖尿病有許多徵兆和症狀：

- 視力模糊
- 經常感到飢餓
- 皮膚乾燥或搔癢
- 感覺非常疲倦
- 易受感染
- 手腳麻木或刺痛
- 經常在晚上排尿(小便)
- 極度口渴
- 意外的體重減輕
- 傷口難以癒合

第2型糖尿病的徵兆與症狀通常需要數年才能顯露，而且很難察覺。許多人即使血糖很高也沒有任何徵兆。如果您有任何這些徵兆或症狀，請諮詢您的醫生。

我應該接受糖尿病檢測嗎？

您可以在醫生處進行血液檢測以確定是否患有糖尿病。35至70歲的體重超人群應接受糖尿病檢測。如果您患上糖尿病的風險更高，您的醫生可能會建議您在35歲之前進行檢測。

最常見的血液檢測類型為空腹血糖檢測或A1C測試。您在早上吃喝任何東西之前進行空腹血糖檢測。



我被告知我患有糖尿病，現在該怎麼做？

得知自己患有糖尿病可能會讓人感到不知所措。很多人一開始都會抱持逃避態度，例如「我感覺良好」、「我僅僅處於邊緣狀態」或「我的血糖有點高」。這是正常現象，可能需要一些時間來消化並接受新的診斷。

如果您逃避太久而未採取進一步措施，這會阻止您做正確的事情來保持良好的狀態。注意這些感受，並找到一種方式來表達您的感受，或與他人談論。



在糖尿病護理中，您不是一個人在戰鬥。與您的醫生討論您的感受，並為如何管理您的糖尿病制定護理計畫。加入課程或支援小組以瞭解更多與糖尿病相關的資訊。您也可以請您的朋友和家人協助您實現目標。從簡單的新變化開始，一步一步地進行。

若要獲取糖尿病支援，如課程和小組，請致電Alliance健康保險計畫，電話：**1.510.747.4577**。

糖尿病護理

糖尿病護理的目標是盡可能保持您的血糖（葡萄糖）值接近正常水平。
您的糖尿病護理計畫可能包括：



測試您的血糖並保存
測試結果記錄



觀察血糖過高或
過低的徵兆



規劃飲食



體育鍛鍊



使用藥物 - 胰島素或
藥片



良好的自我保健習慣



知道何時從醫生那裡得
到幫助



課程或支援小組



進行健康檢查



制定病假計畫

糖尿病護理團隊

糖尿病護理是一項團隊工作，而您是團隊中最重要的人。其他團隊成員將支持您改變生活方式，並協助照顧您的健康。

您的糖尿病護理團隊可能包含以下人員：

牙醫	照顧您的牙齒。
糖尿病教育專家	教您如何管理糖尿病。
營養師	協助您規劃飲食以控制血糖。
醫生或主要醫療保健服務提供者 (Primary Care Provider, PCP)	為您進行檢查並協助您與其他醫療保健提供者聯繫。您的PCP應該是您信任的人，並且您覺得可以與他們討論您的疑慮。
內分泌科專家	提供糖尿病治療方面的專家建議。不是每個人都需要看這種類型的醫生。
朋友和家人	在日常生活中為您提供支援。
心理健康服務提供者	協助您保持情緒健康。
護理個案經理	協助您滿足您的醫療保健需求。
眼科醫生或驗光師	照顧您的眼睛。
藥劑師	為您說明藥物資訊。
足科醫生	照顧您的雙腳。

支援和教育

無論您是剛患上糖尿病還是已經患有糖尿病一段時間，您都可以隨時取得支援並獲取更多資訊。詢問您的醫生或致電**1.510.747.4577**聯繫Alliance健康保險計畫，瞭解以下類型的支援：

- 個案管理，以便協助您取得所需的護理。
- 學習如何管理糖尿病的課程。
- 一對一支援，以便協助您實現目標。
- 支援小組，您可以在其中與其他糖尿病患者分享和學習。



飲食規劃



您的飲食會影響您的血糖（葡萄糖）水平。涉及到糖尿病時，即使是您吃的食物量也很重要。您將與您的醫療保健團隊合作，制定一個充分考慮您的目標、口味、生活方式和藥物的糖尿病飲食計畫。

我可以吃些什麼？

您可能會擔心患有糖尿病就不能吃某些類型的食物。好消息是您仍可以吃您喜歡的食物，但是可能需要減少食用量或者少吃。

食用適合的食物來保持健康也可以變成一件有趣的事情且美味不減。從各式各樣的食物中選擇健康的食物，並且包含您喜愛的食物，但是確保遵照您飲食計畫中的食用量。

以下是每個食物種類中健康食物的一些範例：

- **水果**：草莓、蘋果、哈密瓜、芒果
- **蔬菜**：蕃茄、寬葉羽衣甘藍、胡蘿蔔、小白菜
- **乳製品**：脫脂或低脂牛奶、優酪乳、起司
- **穀物**：糙米、燕麥片、全麥墨西哥薄餅、麵包與穀物片
- **蛋白質**：雞肉、海鮮、雞蛋、豆腐、瘦肉、豆類





嘗試以下轉換可協助您選擇更健康的食物：

代替...	試試這個！
喝含糖飲料	在您的白水中添加新鮮水果來調味。
吃甜食	試試先吃水果。
加入鹽巴	使用草藥和香料調味。
油炸食物	嘗試烘烤、燒烤、蒸、煮或其他健康的烹飪方法。
在烹飪中使用黃油、奶油、烤酥油或豬油	在烹飪中使用液態（室溫）的油，如菜籽油與橄欖油。

如何執行飲食計畫？

飲食計畫是您何時吃東西、吃什麼以及吃多少的指南。它有助於您獲取所需的營養並控制血糖水平。您的醫療保健團隊將協助您制定適合您的飲食計畫。

您的醫療保健團隊可能會使用兩種常見的飲食規劃方法來向您解釋您可以吃多少食物。

圓盤飲食法

圓盤飲食法可協助您吃各種食物種類並控制您的份量。

在9英寸的盤子上，食物種類看起來像這樣：

- 一半的非澱粉類蔬菜（如沙拉、綠豆、西蘭花與胡蘿蔔）。
- 四分之一的精益蛋白質。
- 四分之一的碳水化合物。這些食物包括穀物、水果或澱粉類蔬菜（如馬鈴薯、冬瓜、玉米和豌豆）。牛奶也可以視為碳水化合物。

然後選擇水或低卡路里的飲品（如無糖茶）搭配食物。





碳水化合物計數法

碳水化合物計數法意思是持續追蹤您每天吃和喝的碳水化合物數量。碳水化合物比其他食物更可能增加您的血糖水準。碳水化合物存在於麵包、墨西哥薄餅、義大利麵、米飯、水果、牛奶和糖果等食物中。

透過這種方法，您的醫療保健團隊將與您一起決定您每天以及每頓飯和零食時間可以吃多少碳水化合物。您將學會根據您所吃食物的份量和食物標籤來計算碳水化合物。

盡量從健康食物中攝取碳水化合物，如水果、蔬菜、全穀物、豆類，以及低脂和脫脂牛奶。

體育鍛鍊



體育鍛鍊是糖尿病護理和保持健康的重要組成部分。

積極運動有助於您：

- 控制血糖。
- 感覺更快樂，減輕壓力。
- 改善您的心臟健康程度。
- 維持或達到健康的體重。
- 防止跌倒，提高記憶力。

我需要多少運動量？

與您的醫生合作制定體育鍛鍊計畫。對大多數成年人來說，目標是每週至少進行150分鐘（或總共2.5小時）的體育活動，讓您心跳加快、呼吸急促。在一週的大部分天數裡，試著至少進行30分鐘的運動。您可以從一天三次，每次步行10分鐘，慢慢開始。兒童每天至少要活動60分鐘。此外，每週鍛鍊兩次以增強肌肉力量。鍛鍊要包括所有主要肌肉群。您可以嘗試重量訓練、使用彈力帶或仰臥起坐和伏地挺身等運動。





患上糖尿病後我該如何安全地進行鍛鍊？

在開始新的日常鍛鍊之前，請先諮詢您的醫療保健團隊。他們可以協助您做好安全鍛鍊的準備，並告知您血糖水平的目標範圍。他們還可以根據您的日程安排、飲食計畫和藥物，為您建議一天中的最佳鍛鍊時間。

以下是針對糖尿病患者的安全提示：

- 在運動之前、期間及之後飲用大量的水。
- 您可能需要在運動之前、期間及之後立即檢查血糖。服用胰島素或某些其他糖尿病藥物的患者更容易出現低血糖。按照醫療保健護理團隊的計畫進行安全鍛鍊。
- 運動時，穿上舒適的棉襪和運動鞋。
- 運動後，檢查您的雙腳是否有潰瘍、水泡或割傷。如果您的腳傷在兩天後尚未開始癒合，請致電您的醫生。

藥物



服用藥物可協助您達到血糖目標，並減少罹患心臟病和其他疾病的風險。您的醫療保健團隊會告訴您可能需要服用哪些藥物以及如何服用。確保您瞭解自己的計畫，以便您能以正確的方式服用藥物。



我可以服用哪些藥物？

您服用的藥物取決於您患有哪種類型的糖尿病以及您的血糖水平，甚至還有您的既有病史等其他因素。您的藥物計畫可以隨著時間而改變。

一些**第2型糖尿病患者**可以透過食物和體育鍛鍊控制血糖。許多人還需要糖尿病藥片或皮下注射的藥物，如胰島素。隨著時間的推移，您可能需要不止一種糖尿病藥物來控制您的血糖。



第1型糖尿病患者必須服用胰島素。您需要在一天中多次服用胰島素，包含隨餐服用。大多數人使用針頭和注射器、胰島素注射筆或胰島素泵來攝入胰島素。

妊娠期糖尿病（懷孕期間的糖尿病）患者通常會先嘗試透過飲食和運動控制血糖（如可行）。如果您的血糖非常高或無法達到您的血糖控制目標，您的醫療保健團隊可能會開出胰島素或糖尿病藥片二甲雙胍。

關於我的藥物，我需要知道些什麼？

對於您服用的每種藥物，您應該知道：

- 您服用的藥物是什麼
- 您服用藥物的時間
- 您是否需要在飯前或飯後服用
- 您應該避免的任何食物、飲料或藥物
- 您應該在什麼時候改變劑量
- 如果忘記服用藥物該怎麼做
- 如何應對任何副作用

追蹤記錄您的藥物

保留您服用的所有藥物的清單非常有幫助。這有助於您追蹤您的服藥計畫，並告知您的所有醫療保健團隊成員您正在服用的藥物。

下列為藥物清單範例，您可以透過下列網址在Live Healthy Library（健康生活資料庫）的「Diabetes」（糖尿病）分的下載和列印，網址：www.alamedaalliance.org/live-healthy-library。您還可以自己建立一個這樣的清單。

使用藥物清單時：

- 請列出您服用的所有藥物。包括藥品、草藥和補充品。
- 請在每次前往醫師、緊急醫療服務或醫院就診以及前往藥房時攜帶此清單。
- 請避免用完藥物。當您需要更多藥物時，請與您的醫師和藥房溝通。
- 如果您對您的藥物有任何問題或疑慮，請諮詢您的醫生或藥房。

藥物名稱 和劑量：	藥物用於：	我什麼時候服用？服用量是多少？				開始日期：	停藥日期：
		上午	中午	晚上	睡前		
例如： 氫氯噻嗪25毫克	高血壓	1顆白色 藥片				2021年 1月1日	無

血糖檢查



血糖（葡萄糖）檢查會告訴您血糖水平目標的實現情況。您將能夠知道在什麼情況下您的血糖數值會上升或下降，並與您的保健團隊合作，對您的護理計畫進行任何必要的調整。



如何檢查血糖水平？

有兩種測量血糖的方法：

- **血糖檢查**可自行使用檢測儀檢查。這些數值會告訴您測試時的血糖水平。
- **A1C測試**，您在醫生診所或實驗室進行的檢查。A1C測試會告訴您過去三個月的平均血糖。您需要每年至少進行兩次此測試。

我需要在什麼時候做檢查？

與您的醫生討論檢查血糖水平的時間和頻率。檢查的次數取決於您患有糖尿病的類型以及您是否服用藥物。服用胰島素的患者可能需要更頻繁地做檢查。

我的血糖目標是多少？

與您的醫生討論您的血糖目標。在一天中不同的時間將有不同的血糖目標。一般來說，飯前血糖目標介於80和130之間，飯後應低於180，但您的目標可能會有所不同。諮詢您的醫生，怎樣的血糖水平對您來說具有高風險，以及您何時應當尋求建議或獲取幫助。

每個人都有不同的A1C目標。大多數糖尿病患者的目標低於7%。您將和您的醫生一起設定您自己的A1C目標。

如何使用血糖儀？

有許多不同種類的血糖檢測儀，但大多數都有相同的操作方式。請您的醫療保健團隊向您和協助照顧您的人展示如何使用您的檢測儀。

有些人使用連續血糖監測 (Continuous Glucose Monitoring, CGM) 系統，其皮膚下的微型感測器會每隔幾分鐘測量一次血糖。這對於使用胰島素並有低血糖問題的患者非常有用。使用CGM系統的患者仍可以使用血糖儀來檢查他們的血糖水平。



血糖儀使用指南

準備工作

1. 用溫水和肥皂洗手至少20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。這將打開檢測儀。
7. 當螢幕上有測試紙符號閃動，即表示檢測儀已準備好檢測血滴。



檢查血糖水平

1. 拿起採血裝置，把它貼在手指側邊。
2. 按下儀器上的按鈕，將針放開。您會感到針刺。放下儀器。
3. 擠壓您手指的底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螢幕上。
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（銳利）容器中。
2. 將針從裝置中取出。將針頭扔到您的針頭處理容器中。
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。



血糖追蹤記錄

您可以使用血糖日誌簿或手機應用程式追蹤記錄您的血糖數值。血糖日誌簿可以協助您和您的醫療保健團隊瞭解您的血糖變化，並決定您可能需要對您的護理計畫進行哪些變更。詢問您的醫生您應該檢查血糖的時間以及每天檢查血糖的次數。

下列為血糖日誌簿範例，您可以透過下列網址在Live Healthy Library（健康生活資料庫）的「Diabetes」（糖尿病）部分的下載和列印，網址：www.alamedaalliance.org/live-healthy-library。您也可以使用筆記本或行事曆寫下您的數值。

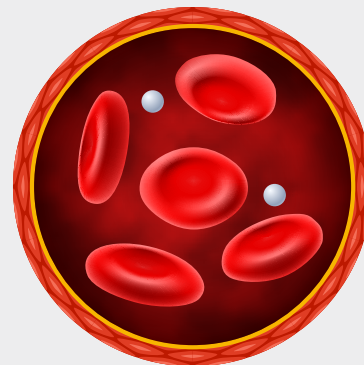
	第1天		第2天		第3天	
	血糖	胰島素的劑量	血糖	胰島素的劑量	血糖	胰島素的劑量
早餐前						
早餐後						
午餐前						
午餐後						
晚餐前						
晚餐後						
睡前						
半夜						



高血糖症
(高血糖)



正常水平



低血糖症
(低血糖)

高血糖

高血糖，也稱為高血糖症 (hy·per·gly·see·mee·uh)，表示您的血糖水準高於您的目標水平或超過180。

您或許不覺得有任何高血糖的徵兆，但您的身體可能已經受到損害。極高的血糖可導致危及生命的情況，如糖尿病酮症酸中毒 (ke·to·a·ci·do·sis)，體內會產生過量的酸，稱為酮。多年的高血糖可能損害眼睛、腎臟、血管、心臟、神經和腳。

最常見高血糖的原因是：

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

由於壓力、感染、疾病、某些藥物（如類固醇）和懷孕等，高血糖會變得更糟。

高血糖的症狀

高血糖的一些症狀包含：

- 視力模糊
- 極度口渴
- 感覺非常疲倦
- 需要更頻繁地排尿（小便）

出現高血糖時該怎麼辦

如果您有高血糖症狀或看到高血糖徵兆，請遵循您的糖尿病護理計畫並諮詢您的醫生。您可能需要吃藥控制您的血糖，或需要改變您的飲食，還要多做運動。



低血糖

低血糖，也稱為低血糖症 (hy·poh·gly·see·mee·uh)，表示您的血糖低於70。這在第1型糖尿病患者，或者服用胰島素或某些糖尿病藥丸的人群中更為常見。

低血糖很危險，應立即治療。隨身攜帶治療低血糖的用品。

低血糖的原因尚未完全得知，但可能來自：

- 不吃飯或延遲用餐
- 沒有吃足夠的食物
- 過多的運動量或沒有計劃的運動
- 過多的胰島素或糖尿病藥片

低血糖的症狀

如果您感到顫抖、出汗、疲倦或非常飢餓，請檢查您的血糖。即使您沒有感覺到這些症狀，但認為您可能低血糖，也請檢查一下。

出現低血糖時該怎麼辦

1. 如果您的檢測儀顯示您的血糖低於70或您有低血糖症狀，請立即執行以下操作之一：

- 咀嚼3或4片葡萄糖片或硬糖
- 喝4盎司或1/2杯果汁或蘇打水（非健怡或無糖）
- 喝1杯牛奶
- 吃1湯匙糖



2. 在採取上面的一種方式後，等待15分鐘，然後再次檢查您的血糖。重複這些步驟，直到您的血糖達到70或以上。

3. 當您的血糖恢復到70或以上時，如果離您的下一餐還有1小時或更長的時間，請吃點零食。

請嘗試下列其中一項：

- 半個三明治和1杯牛奶，或
- 3塊餅乾，2盎司的奶酪和一個小蘋果。

如果您經常出現低血糖，請在開車前檢查血糖，如果血糖過低則需要進行治療。





我該如何達到我的血糖目標？

您可以與您的醫療保健團隊共同努力達到您的血糖目標。如果您在實現血糖目標方面遇到困難，您可能需要對您的護理計畫進行一些調整。**如果您的血糖經常過高或過低，請致電您的醫療保健團隊。**

以下是一些其他小竅門：

- 按照您的醫療保健團隊的建議，請每天多次檢查和記錄您的血糖水準。
- 隨身攜帶您的血糖儀並記錄在您的醫療保健就診資料中。
- 遵循您的飲食計畫。每天同一時間吃正餐和零食。不要錯過或延遲用餐。
- 有規律地鍛鍊身體。
- 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。

從頭到腳的自我保健



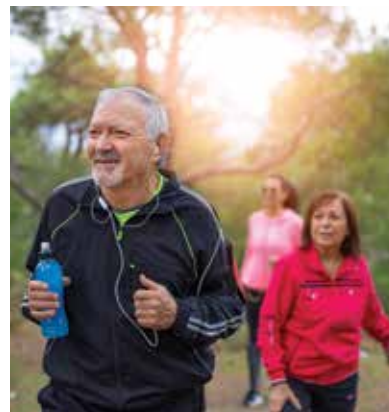
每天從頭到腳照顧好自己，讓自己感覺良好並保持健康。

心理健康

糖尿病會影響您的情緒健康。您的感受會讓糖尿病更難控制。如果您的糖尿病或您的感覺有所改善，則另一個也會有所好轉。

心理健康的提示：

- **減輕壓力**。練習減輕壓力的方法。試著深呼吸、寫日記、散步、做瑜伽、做您愛好的事或者聽音樂。休息一下，做些自己喜歡的事情。
- **確保足夠的睡眠時間**。這有助於改善您的情緒和能量水平。如果您認為自己可能有睡眠問題，請諮詢您的醫生。
- **獲得支援**。與您周圍的人和您的醫療保健團隊談談您的感受。患有糖尿病的人群通常會感到悲傷、不知所措、痛苦或憤怒。如果這些感覺難以應對或無法減輕，請立即與您的醫生或心理健康服務提供者聯繫以尋求協助。



牙齒保健

糖尿病會導致口腔問題，如牙齦疾病、蛀牙和口腔乾燥。保持口腔健康對糖尿病也有幫助。

牙齒健康的提示：

- **保持牙齒乾淨。** 每天用含氟牙膏刷牙兩次，以及每天使用牙線一次。如果您佩戴假牙，請每天將其取下並進行清潔。
- **如果有任何問題，請尋求協助。** 如果您發現您的口腔、牙齒或牙齦有任何問題，請立即致電您的牙醫。如果您佩戴假牙，並發現有任何不適，請告訴您的牙醫。



心臟健康

糖尿病患者的健康習慣也有助於保持心臟健康。糖尿病引起的高血糖會損害血管並增加罹患心臟病的風險。

心臟健康的提示：

- **健康飲食。** 多吃水果、蔬菜、精益蛋白質和全穀類食物。較少食用加工食品、含糖飲料和酒精。
- **多運動。** 找到您喜歡的方法來提高您的心率。您只需要在一週大部分天數內每天運動30分鐘。兒童每天應該活動60分鐘。請謹記，您不必一次做完所有的運動。
- **不要吸煙。** 如果您吸煙，您可以與您的醫生一同制定戒煙計畫或致電亞洲戒煙專線（舊稱加利福尼亞抽煙者熱線），免費電話：**1.800.838.8917**。





足部健康

糖尿病會導致足部問題，因為神經損傷和血液流動不順暢。如果不及早治療，小問題可能會變得嚴重。

足部健康的提示：

- **每天照顧好您的雙腳。** 用肥皂和溫水清洗雙腳並擦乾。之後，如果需要，您可以直接修剪腳趾甲並用砂板打磨邊緣。
- **檢查雙腳。** 每天檢查是否有傷口、水泡、紅斑和腫脹。您可以使用鏡子協助檢查腳底。
- **隨時穿著鞋襪。** 絕不要赤腳走路，即使在室內也一樣。穿合腳且具有保護性的鞋。
- **保持血液流動。** 積極運動，促進您的血液流動。當您坐著的時候，請抬起您的雙腳，擺動腳趾頭，移動腳踝幾分鐘。

糖尿病健康檢查



管理糖尿病需要做很多事情，從自我日常保健到化驗檢查，以及與您的醫療保健團隊的看診。使用此清單可以按照規劃進行全年的糖尿病健康檢查。

需要尋找醫療保健相關協助？

請致電：

Alliance計畫成員服務處

服務時間為週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**





每3個月

A1C測試

A1C測試為一項簡單的血液檢測，可測量您過去三個月的平均血糖水平。如果您的治療發生了變化，或者如果您難以達到血糖目標，則須每三個月做一次檢測。

醫生門診

如果您難以達到治療目標，則須每三個月到醫生處看診。

在您看診時，您的醫生將：

- ❑ 檢查您的血壓和體重。
- ❑ 審查護理計畫和藥物。
- ❑ 如果您曾經因糖尿病而有足部問題，也會檢查您的雙腳。

每6個月

牙醫檢查

每年清潔牙齒和牙齦兩次。告訴您的牙醫您患有糖尿病。

A1C測試

如果您達到治療和血糖目標，則須每六個月做一次檢測。

醫生門診

如果您達到治療目標，則須每六個月到醫生處看診。

每年

流感疫苗

確保每年接種流感疫苗。

腎臟檢測

每年進行一次血液和尿液檢測，以檢查腎臟問題。

膽固醇檢測

膽固醇為一種蠟狀物質，可以在血管中積聚，使您有罹患心臟病的風險。透過簡單的血液檢測檢查您的膽固醇。

散瞳檢查

用於檢查眼睛疾病的散瞳檢查。如果您有糖尿病引起的眼部問題，則可能需要更頻繁地進行眼科檢查。

完成足部檢查

如果您曾經因患有糖尿病而有過足部問題，請檢查您的足部。

視需要而定

心理健康檢查

如果您感到悲傷或絕望，請立即告訴您的醫生，以便您取得協助。

新症狀或健康問題

如果您發現新的健康問題或目前的問題正在惡化，請立即致電您的醫生進行檢查。

至少一次

肺炎疫苗

在您65歲之前，作為成年人接種肺炎疫苗。當您65歲或以上時，您將需要再接再種一劑。

B型肝炎疫苗

如果您的年齡在60歲或以下，並且以前沒有接種過B型肝炎疫苗，請前往接種。如果您超過60歲，請與您的醫生討論接種疫苗的事宜。

糖尿病護理記錄

寫下您每次進行測試或檢查的日期和結果。將您的記錄帶到您的醫療保健門診中，並向您的醫療保健團隊出示記錄。溝通您的目標以及您的表現。

您可以使用以下圖表記錄您的結果。您可以透過下列網址在Live Healthy Library（健康生活資料庫）的「Diabetes」（糖尿病）部分的下載和列印更多副本，網址：www.alamedaalliance.org/live-healthy-library。您還可以自己建立一個這樣的清單。

A1C – 每年至少兩次				我的目標：
日期				
結果				
血壓 (BP) – 每次就診				我的目標：
日期				
結果				
膽固醇 – 每年一次				我的目標：
日期				
結果				

每次就診	日期	結果
足部檢查		
審查自我保健計畫		
體重檢查		
審查藥物		
每年一次	日期	結果
牙醫檢查		
散瞳檢查		
完整足部檢查		
流感疫苗		
腎臟檢查		
至少一次	日期	結果
肺炎疫苗		
B型肝炎疫苗		

緊急規劃



如果患有糖尿病，您最好為病假和自然災害等緊急情況做好準備。

做好準備

確保您的胰島素、其他糖尿病藥物以及易於製作的食物能夠持續數週。包括含有碳水化合物的食物和飲料，如果汁、餅乾和蘋果醬。

病假

與您的醫生討論應對生病的最佳方法。如果您生病了，您的血糖可能難以控制。

您的病假計畫應包括：

- 多久檢查一次您的血糖。
- 您是否應該檢查酮類。
- 您是否應該改變您常用的藥物劑量。
- 該吃什麼和喝什麼。
- 何時可向醫生致電或前往急診室。

如果出現以下情況，請前往急診室：

- 您呼吸困難。
- 您的高血糖水平達到危險程度。
- 您的血糖低於60。
- 您感到身體不適，無法正常進食，並且無法消化食物超過24小時以上。
- 您的體溫在24小時內超過華氏101度。
- 您無法正常思考或行動。請其他人幫您致電醫生或帶您前往急診室。



自然災害

在自然災害期間的斷電、被迫離開家或其他困難，都會讓糖尿病難以控制。

自然災害的小提醒：

- 制定計畫並將糖尿病急救包與您可以隨身攜帶的健康資訊和用品放在一起。
- 佩戴或攜帶醫療ID，以便人們知道您患有糖尿病。
- 隨身攜帶一些含糖的食物，以防您需要治療低血糖。

如需瞭解更多為災難做準備的資訊並下載災難清單，請造訪 www.diabetesdisasterresponse.org（英文、西班牙文）。

行動計畫

準備好為控制您的血糖而開始改變生活了嗎？制定行動計畫並寫下您的目標。

本人將諮詢我的醫師

- 我的A1C目標是什麼？_____
- 餐前血糖是多少（在家測試）？_____
- 睡前血糖是多少（在家測試）？_____

在接下來的兩週內，我將努力實現以下三個目標，以控制血糖。

1. _____
2. _____
3. _____

說明：選擇您可以執行的目標。例如，每一餐都會加入蔬菜。

以下3個人可幫助我完成這些事情（例如朋友、同事、醫師）。

1. _____
2. _____
3. _____

使血糖保持在良好範圍內的主要原因。

1. _____
2. _____
3. _____

我將在兩週內審閱此計畫。

首次審閱日期：_____

- 1.屆時，我將查看哪些措施有效果，哪些沒有效果。
我將調整沒有效果的事項。
- 2.我將對自己已做到的事給予獎勵。
我的獎勵將是 _____。
- 3.我將繼續努力10週時間以實現目標。
改變習慣的任何行為需要大約三個月。
- 4.我知道目標會隨著時間而改變。我將至少每三個月制定一個新計劃。我將把行動計劃放在經常能看到的
地方。



我能做到！

簽名：_____

日期：_____

糖尿病護理 日誌

請使用此部分記錄您的進展以及
您想諮詢醫生的任何問題。

附註

附註

“ 沒有人足夠強大到不需要幫助。 ”

– Cesar Chavez



附註



您是否需要更多幫助？請致電Alliance健康保險計畫
週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4577** • 免費電話：**1.855.891.9169**

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org