

監測您的 糖尿病

給糖尿病患者的補充冊子。



目的和認知

該簡化和縮短了的 CDC 1997年出版的 *Take Charge of Your Diabetes* (監測您的糖尿病) 縱覽，是專門剪裁適合於太平洋諸島的人們的，並且可以和1997年版本聯繫起來使用。如果沒有Hawaii State Department of Health's Diabetes Control Program and Nutrition and Physical Activity Sections the Preventive Health Services Branch (夏威夷州政府衛生預防服務分部下的糖尿病控制計劃和營養及體育運動分部)，和the Hawaii Association of Diabetes Educators (夏威夷糖尿病教育家協會) 的幫助，這根本是不可能的。此外我們還得到了美屬薩摩亞、關島、密克羅尼西亞聯邦、馬紹爾群島，北馬尼亞納群島以及帕勞群島的糖尿病控制計劃部門的大力支持。糖尿病控制防預中心糖尿病分部提供總的監督。

封面照片：*Courtesy of State of Hawaii Department of Health - Nutrition and Physical Activity Section* (夏威夷州衛生部-營養及體育運動分部)

該出版物不受版權約束
任何人都可以複製任何一部分或者全部內容

1. 介紹

糖尿病影響到您生活中的每一部分。它是嚴重的、終身狀況，但您可以有許多保護健康的方法。您可以監測您的糖尿病-不僅是在今天，而且是在未來的幾年內。

平衡是糖尿病患者的您生活得好的關鍵。努力在您生活的各方面保持平衡。您需要平衡您的食欲、體育運動、藥物治療。在您的家人和朋友、您的醫務人員們以及您所在的社區支援下，您可以監測好您的糖尿病。



與您的義務人員
們共同監測您的糖尿病。

什麼是糖尿病？

我們吃進的食物的大部分都轉換成葡萄糖(糖類)，以作為身體能量使用。胰腺，人體靠近胃的器官，產生一種荷爾蒙叫著胰島素，它可以幫助葡萄糖進入人體細胞。當您患上糖尿病時，您的身體不能產生足夠的胰島素或不能好好使用自身的胰島素。這樣造成了葡萄糖在您體內的堆積。

糖尿病的跡象和徵兆

以下列出糖尿病的一些跡象和徵兆。您發現糖尿病之前就有一些跡象了：

- 越來越渴
- 尿頻
- 視線模糊
- 疲乏
- 體重變輕
- 皮膚乾燥
- 疼痛無法癒合
- 易感染
- 腳感到麻木或者刺痛
- 嘔吐

糖尿病的類型

主要有兩種糖尿病

- 類型1
- 類型2

人們發現類型1通常在小孩時期或者青少年時期就有了。患有1類糖尿病的人胰腺產生很少胰島素甚至沒有，而且肯定每天的胰島素被肝臟吸收了。大部分患

者是患有類型2的糖尿病。患類型2的患者的胰腺有時會產生胰島素，但是身體無法好好利用。大部分發現糖尿病的患者年齡在30或者40歲以後。然而，越來越多的小孩和年輕人也被發現患有2類型糖尿病。

一些患有2類型糖尿病的危險因素有：

- 有糖尿病家族史
- 缺少體育運動
- 超重
- 飲食不良(比如: 高脂肪或者暴食)
- 生長在亞洲, 太平洋島嶼, 西印度群島, 西班牙, 拉丁美洲, 或者是美裔黑人等。

2. 糖尿病控制

A. 飲食

您的健康飲食是：

- 維持健康血糖水平
- 維持健康的體重
- 食用適量的健康食物



封面照片：Courtesy of State of Hawaii Department of Health - Nutrition and Physical Activity Section (夏威夷州衛生部-營養及體育運動分部)

健康飲食指導：

1) 一日三餐

一日三餐,中間配有點心，或者每天5-6次的小餐，保持血糖在健康水平。

2) 注意食物份量

限制食物份量；您可以更好地控制血糖。

3) 每餐選擇3種以上的食物

通過每餐選擇3種以上的食物，您可以將您的血糖控制在健康水平。比如：澱粉、



封面照片：Courtesy of State of Hawaii Department of Health - Nutrition and Physical Activity Section (夏威夷州衛生部-營養及體育運動分部)

蔬菜和蛋白質。



圖：密克羅尼西亞聯邦糖尿病控制計劃部提供的食物樣

4) 選擇低脂肪的食物

少吃炸的事物和食用低脂肪。限制黃油、人造梘悠、椰子油、豬油、蛋黃醬、罐頭肉、包裝前食物，和其他高脂肪食物。

5) 選擇高纖維的食物

選擇諸如小米、全麥麵包、蠶豆和新鮮蔬菜與水果類食物。

6) 限制甜類和酒類

這類食物影響您的血糖水平，必須得到限制。

與您的醫務人員探討如何保持體型、食物清單和在外如何吃飯等。



B. 體育運動

體育運動可以有效控制您的血糖和體重而幫助您的糖尿病控制。體育運動也可以防止心臟病。

體育運動：

- 加強心臟, 肺和骨骼的機能
- 提高肌肉色質, 力量和耐力
- 控制體重和身體脂肪
- 降低血糖
- 提高身體抗感冒能力
- 增加能量
- 在體育運動那些天, 可以減少胰島素服用量
- 提高性生活
- 提高睡眠
- 減輕壓力
- 讓您感覺良好



行走有益您的健康

C. 一些有關糖尿病藥物的事情

如果您服用糖尿病藥片或者注射胰島素來控制病情，確保您的醫務人員向您解釋了這些工作的用處如何。如有不明白的請向他們諮詢。

D. 提別提示

- 每天多飲用水。建議每日飲用8大杯的開水
- 採用系項鏈, 附屬物, 或者手鐲, 以示您是糖尿病患者
- 與朋友一起進行體育運動
- 穿上襪子和合適的鞋
- 每日檢查您的腳是否有水泡, 紅斑, 割傷或者皮外痛處
- 如果您感覺不好, 請停止運動, 檢查您的葡萄糖水平, 請呼叫您的醫生或者醫務人員
- 按處方吃藥

3. 監測您的血糖水平

您可以通過以下方式控制您的血糖水平：

- 每日監測您的血糖水平
- 如果您注射胰島素請每3個月進行一次血色素A1c檢測，如果您服用糖尿病藥物，請至少每6個月進行一次檢測

A. 低血糖的跡象

低血糖的跡象包括：

- 感覺緊張，發抖或者出汗
- 疲乏
- 感覺煩惱
- 精疲力竭
- 疾病發作(發抖)

為了安全起見，在進行以下事情之前請檢查您的血糖水平：

- 開車
- 使用重設備
- 進行激烈體育運動
- 長時間運動



如果您有低血糖的跡象，而您無法馬上檢測，那麼...



請喝一些不甜的果汁



每隔15分鐘喝一點果汁，直到血糖正常

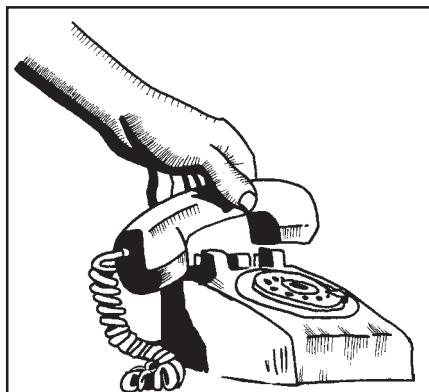
B. 高血糖的跡象

高血糖的跡象有：

- 口幹
- 渴
- 尿頻
- 疲乏
- 視線模糊
- 體重減輕
- 腹痛, 感覺噁心, 甚至嘔吐



尿頻是高血糖的跡象之一。



當您生病時, 您或許要每日打電話向醫生詢問。

如果您有高血糖的跡象,請檢測您的血液或者去當地或者公立診所檢查。

4. 糖尿病的眼科疾病

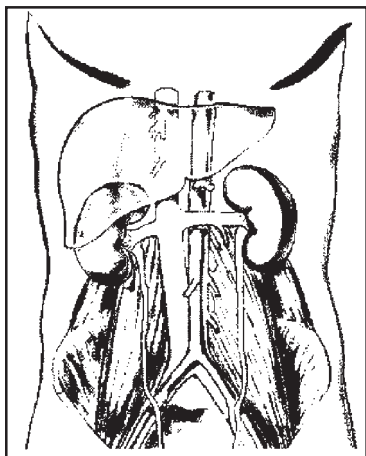
糖尿病的眼科疾病跡象

經常檢查，如果有眼科疾病就可以儘早發現。一定要將您的眼睛疾病告訴醫務人員。

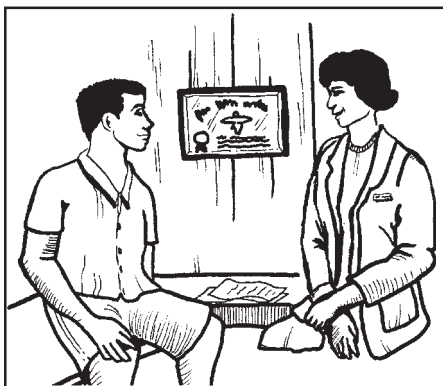


如果您的視線模糊，請告訴您的醫務人員或者眼科醫生。

5. 腎病



通過控制您的血糖和血壓，
照顧好您的腎臟。
每年檢測一次血液和尿樣，
以檢測您的腎臟功能。



如果您的腎臟或者膀胱有感染問題，
請告訴您的醫務人員。

**膀胱感染
的跡象：**
尿渾濁或
者血尿，
尿急。

**腎臟感染
的跡象：**
背痛、
寒戰、
發燒

6. 心臟和血壓問題

糖尿病患者的血糖如果沒有得到控制，那麼他們就較容易患上心臟病或者神經病。

心臟壓和血壓問題是糖尿病患者患病、殘疾和死亡的主要原因。心臟壓和血壓低可能引起腿腳血流動(循環)降低。

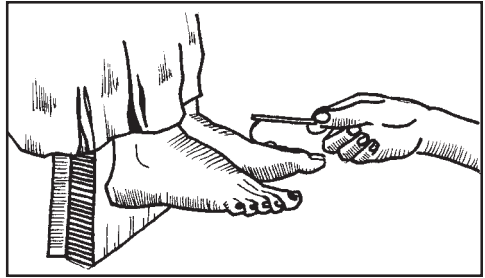
如果您吸煙、高血壓或者血液有過多膽固醇或其他脂肪，那麼您患心臟病和血壓問題諸如心跳、心臟充血失敗或者起搏等疾病的危險就增多。您的醫務人員會幫助您降低心臟和血壓問題的危險并告訴您多久需要檢查血壓和膽固醇。

7. 神經損壞和腳病

對那些糖尿病患者，神經損壞，循環問題，以及尚未癒合的感染可能引起嚴重的腳病，甚至有可能要切除。

您可以通過以下方式保護您的腳：

- 每日洗腳
- 每日檢查您的腳看是否有裂開，割傷或者水泡
- 控制您的血糖水平
- 不要吸煙或咀嚼煙葉
- 不要赤腳和總是穿著鞋



每年至少請醫務人員徹底檢查一次您的腳和神經。



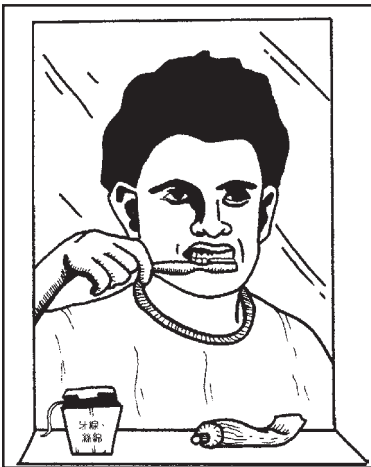
在穿上鞋子之前一定要擦幹腳趾。

8. 牙科疾病

如果血糖沒有控制住，糖尿病患者容易患牙齒或牙齦疾病。



健康的牙齒來自經常護理和控制血糖。



每日至少刷兩次牙齒和
每日用牙線清潔。



至少每6個月看一次牙醫。

9. 接種疫苗

流感和肺炎是嚴重的疾病，會讓您住院。每年的流感皮下注射可以防止這些。同時也向您的醫務人員或者醫生詢問皮下注射阻止肺炎疾病的事情，特別是在過去5年之內您沒有進行如此注射時。



Division of Diabetes Translation
National Center for Chronic Disease
(國家慢性疾病中心的糖尿病分部)
和 Prevention and Health Promotion
Centers for Disease Control and Prevention
(疾病控制和預防衛生宣傳中心) (CDC).

供公眾查詢和出版：

電話： 夏威夷糖尿病預防和控制中心 (HSDPCP)
808-692-7462

傳真： 808-692-7461

E-mail: HSDPCP@mail.health.state.hi.us

郵寄地址： HSDPCP
601 Kamokila Blvd., #344
Kapolei, Hawaii 96707

該冊子的英文版本由CDC 和 *National Diabetes Education Program* (國家糖尿病教育計劃提供)。

該小冊子的翻譯和出版得到HSDPCP的大力支持
CDC的協議編號是U32/CCU902712-15

無歧視服務：我們的服務活動對象不限名族、膚色、種族 (包括語言)、年齡、性別或者殘疾人。在發現有問題的180天內，撥打HSDPCP的聯繫電話808-692-7462 或者聯繫我們的 *Departmental Affirmative Action Officer* (部門負責人)， 3378信箱, Honolulu, HI 96801-3345 或者撥打電話808-586-4616。



