

## 飲食

一份好的糖尿病人飲食規劃包括：

- 瞭解不同食物及進食數量對血糖的影響
- 選擇健康食品
- 在適當的時間有規律地進食

與蛋白質或脂肪相比，澱粉和糖（碳水化合物）對血糖的影響更大。碳水化合物包括如下食品：麵包、麵食、穀類、豆類、牛奶、水果和果汁，還有糖果。食用了過多的碳水化合物，且身體不能利用時，血糖水準就有可能升高。瞭解您所吃的碳水化合物並將其平均分散到一天之中，可幫助您控制血糖含量。

## 運動

運動有助於人體消耗血液中的糖分，從而降低血糖含量。請您的醫生檢查您是否患有併發症，從而無法從事某些類型的運動。循序漸進，直到您能夠堅持每週三次、每次 30 到 60 分鐘的運動量。可選擇的運動類型包括散步、跳舞、游泳以及騎腳踏車。



## 足部保健

如果您患有糖尿病，請加倍小心地照顧自己，這很重要。每年至少請您的醫生檢查一次您的足部，查看是否有麻痺現象。

您應採取以下措施保持足部健康：

- 每天檢查您的腳，查看是否有發紅、腫脹、雞眼、老繭、向內生長的趾甲或皮膚破損等現象。必要時用鏡子查看您的腳掌。如果有異常現象，立即向醫生報告。
- 平著剪腳趾甲，不要從邊上剪。
- 只穿舒適合腳的鞋子。
- 穿鞋之前先檢查鞋子內部。
- 穿著乾淨而沒有洞的棉襪。
- 即使在室內也不要赤足行走。



本刊所載內容不應取代您的醫生所提供的醫療和建議。根據個人的情況和條件，醫生可能會建議採取不同的治療方法。

MetroPlus Health Plan  
160 Water St. 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038

會員資訊：

1-800-303-9626

要獲得關於 MetroPlus Health Plan 的資訊，請致電

1-800-475-METRO

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

02/07 (CHI)

# 控制糖尿病



 MetroPlus  
Health Plan  
1-800-475-METRO  
WWW.METROPLUS.ORG

## 糖尿病的治療

糖尿病治療的主要目標之一是使您的血糖水平盡可能接近正常。通常，糖尿病人的血糖控制目標為：

**餐前**-介於 80 至 120 毫克/分升

**餐後 1-2 小時**-100 至 180 毫克/分升

**就寢時**-110 至 150 毫克/分升

請您的醫生為您制訂適合您的血糖控制目標範圍。

有兩種方法可以瞭解您的糖尿病是否得到控制。兩種方法您都應該使用。

### 1) 檢查您的血糖水平。

- 請醫生告訴您如何使用供個人用的血糖檢測儀。
- 請醫生告訴您檢測時間應該如何安排。醫生可能會讓您在餐前、餐後及就寢前檢測。
- 用日記的方式記錄檢測結果。門診時隨身攜帶該記錄，以便醫生查看您的血糖是否已得到控制。



## 2) 作糖基化血色素檢測(HbA1c)

- 這項檢測能夠顯示您在過去 8 至 12 週內的平均血糖水平。它能更清楚地說明您的糖尿病是否已得到控制。
- 根據您的治療情況和糖尿病控制的程度，每 3 至 6 個月，您應請醫生做一次糖基化血色素檢測。
- 您的糖基化血色素檢測結果不應高於 7%。

### 糖尿病全面護理

爲了更好地控制糖尿病，照顧好自己的身體，下表概括性地爲您列出了一些您應該做的檢測。

每次門診	日期與結果
足部檢查	
檢查您的自我護理計畫	
體重檢查	
每年一次	日期與結果
齒科檢查	
散瞳眼科檢查	
全套足部檢查	
注射流感疫苗	
腎臟檢查	
至少一次	日期與結果
注射肺炎疫苗	

資料來源：國家糖尿病教育計畫（網址：[ndep.nih.gov](http://ndep.nih.gov)）

## 可能出現的併發症

大多數把血糖水平控制在目標範圍內的糖尿病患者不會出現嚴重問題。盡量使血糖水平接近正常可降低以下情況發生的可能性：

- 視力問題（失明）
- 腎臟疾病
- 因外科手術而失去腳或腿（截肢）
- 神經損壞（麻痺）
- 性功能問題（陽萎）
- 經常性感染
- 心臟病發作或中風

### 我如何能避免併發症？

- 遵守您的飲食計畫
- 有規律地運動
- 如需服藥，請遵醫囑
- 定期檢查並記錄您的血糖水平
- 經常檢查血壓
- 每年做一次全面的眼科檢查
- 每年至少做 2 到 4 次糖基化血色素檢測
- 每年做尿樣蛋白質檢測
- 檢測您的膽固醇
- 每天檢查您的雙腳和皮膚是否有任何發紅、敏感或不適現象

如果您吸菸，立即戒菸