



糖尿病基礎照護

糖尿病患者保持健康

A photograph of a woman and a young girl sitting at a table. The woman is on the left, leaning in and smiling warmly at the camera. The girl is on the right, also smiling and looking towards the camera. They are both holding silver spoons and are positioned around a large, clear glass bowl filled with fresh green leafy salad. The background is softly blurred, showing what appears to be a dining area with a window and some furniture.

本手冊旨在為您提供有關糖尿病的基本資料。這並不意味著要取代定期與您的醫師會面或任何糖尿病教育課程。

向您的醫師或您的健保計劃詢問糖尿病教育課程以及與營養師預約。

建議以 American Diabetes Association 的《2025 年糖尿病照護標準》為基礎。

糖尿病基礎照護

目錄

什麼是糖尿病？.....	2
我如何知道是否患有糖尿病？.....	2
我為什麼要控制血糖？.....	3
高血糖症(血糖過高).....	4
低血糖症(血糖過低).....	5
監測您的血糖.....	6
運動.....	7
藥物提示.....	8
製作健康餐盤.....	9
製作您的餐盤.....	10
閱讀食品標籤.....	11
營養.....	12
生病日.....	13
糖尿病的基礎知識.....	14
糖尿病管理健康維護時間表.....	15
聯絡資訊.....	16
資源.....	17

什麼是糖尿病？

糖尿病是一種影響您體內血糖濃度控制的疾病。

我如何知道是否患有糖尿病？

血液測試	無糖尿病	患有糖尿病前期 (風險增加)	患有糖尿病
空腹血糖	低於 100 mg/dL	100-125 mg/dL	126 mg/dL 或以上
隨機血糖	低於 140 mg/dL	140-199 mg/dL	200 mg/dL 或以上
A1c 血液測試分數	低於 5.7%	5.7% 至 6.4%	6.5% 或以上

糖尿病有 **3** 種主要類型。

1 型糖尿病：

這種糖尿病在 20 歲以下的人群中更常見。它的形成似乎是因為既有家族病史，又有其他因素 (如病毒) 引發糖尿病變得活躍。胰臟 (製造胰島素的器官) 中的細胞受損或死亡。這是一種終身的病症。在患者的餘生中需要使用胰島素進行治療。

2 型糖尿病：

這種糖尿病最為常見，多見於青少年和成人。它的形成主要是由於生活方式 (超重、缺乏運動) 和家族病史。身體變得無法利用其製造的胰島素 (「胰島素阻抗」)。這種類型的糖尿病可以通過健康飲食、運動和減重來改善。可以用藥丸或胰島素控制。

妊娠糖尿病：

在懷孕的任何階段出現高血糖。

您並不孤單...

起初，糖尿病很難對付，也很可怕。好消息是，您並不孤單。向您的醫師詢問有關糖尿病患者的課程、支援團體和其他服務。

糖尿病患者可以做 4 件事以保持健康：



1. 依據醫師的指示經常檢查血糖。



2. 依據指示服用藥物。



3. 飲食健康均衡。



4. 定期運動*

* 在開始任何運動計劃之前，請務必與您的醫師討論。

我為什麼要控制血糖？

控制血糖會帶來改變！

高血糖會導致以下問題：

- 心臟疾病或損傷
- 神經損傷
- 中風
- 血液循環問題
- 眼部疾病
- 腎臟疾病或損傷

若要協助預防這些問題，您可以：

每天	<ul style="list-style-type: none">• 遵循膳食計劃• 運動• 尋找積極的方法來處理壓力• 刷牙和使用牙線• 依據指示服用藥物	<ul style="list-style-type: none">• 依據醫生的指示經常檢查血糖• 檢查雙腳• 記錄血糖檢查結果和用餐時的飲食
每 6 個月	<ul style="list-style-type: none">• 看牙醫	
每 3 至 4 個月或如果醫師建議則更頻繁	<ul style="list-style-type: none">• 進行 A1c 測試和尿液測試 (檢測尿液中的蛋白質)	
每年	<ul style="list-style-type: none">• 檢查膽固醇和甘油三酯 (血脂)• 進行腎臟測試	<ul style="list-style-type: none">• 進行足部檢查• 接種流感疫苗• 進行散瞳眼睛檢查
每次診間就診時	<ul style="list-style-type: none">• 檢查雙腳• 檢查血糖• 檢查血壓、體重和身體質量指數 (BMI)	<ul style="list-style-type: none">• 設定血糖目標• 攜帶血糖計和日誌簿去醫師處就診

其他應做事項

- 詢問您是否需要任何疫苗，例如肺炎、B 型肝炎、HPV、TDAP、帶狀皰疹或新冠肺炎疫苗。
- 如果您吸菸、吸電子菸或沾菸，請詢問可以幫助您戒菸的計劃。
- 詢問生病日計劃。
這是生病時如何調整膳食和糖尿病藥物的指南 (生病時血糖通常會升高)



如果您超重，減掉 10 磅可以對控制血糖產生很大影響。



高血糖症(血糖過高)

高血糖症是「血糖過高」的醫學詞彙。即血糖濃度過高 – 高於 130 或高於與醫師設定的目標。

造成原因：

含有碳水化合物(糖)的食物過多、胰島素或糖尿病藥物過少、疾病、壓力或活動量低於正常水平。

開始方式：

通常開始得很慢，如果不治療，可能會導致緊急醫療狀況。

徵象：



總是口渴



視力模糊



飢餓



尿頻



皮膚乾燥



感到困倦

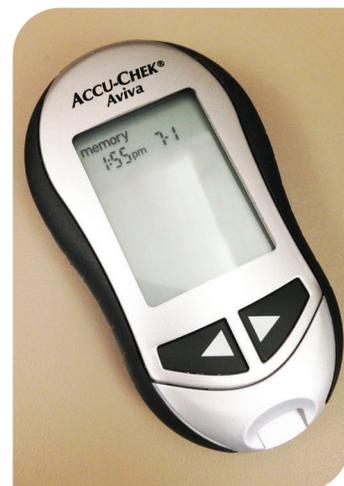


無法癒合的疼痛

治療高血糖

您可以做什麼？

- 檢查血糖。
- 如果您的血糖持續 3 天高於目標值，而您不知道原因，**請致電您的醫師！**
- 多喝水
- 向您的醫師詢問酮體，特別是如果您患有 1 型糖尿病。
 - 當身體開始使用自身的脂肪而非糖來獲得能量時，會形成酮體。酮體對身體而言是一種毒素。
 - 血液中的酮體會導致稱為糖尿病酮酸中毒 (DKA) 的嚴重病症。
 - 您可以檢查尿液中的酮體。
 - 如果您生病且血糖超過 240，或即使您沒有生病但血糖超過 300，您也應該檢查酮體。
 - 與您的醫師討論何時檢查酮體，以及何種濃度應該引起關注。



低血糖症 (血糖過低)

低血糖症是「血糖過低」的醫學詞彙。即血糖濃度過低 – 低於 70 或更低。

造成原因：

食物過少、不吃飯、胰島素或糖尿病藥物過多，或在吃得不夠時增加活動量。

開始方式：

它會突然出現。如果不治療，您可能會暈倒。

徵象：



心跳過快



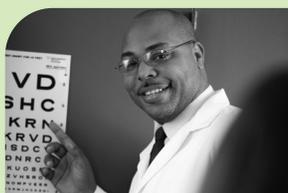
出汗



感到緊張



飢餓



視力模糊



頭痛



感覺易怒

其他症狀可能還包括：顫抖、虛弱、暈眩、混亂、笨拙、嗜睡和癲癇。

治療低血糖

您可以做什麼？

- 立即檢查血糖。如果無法檢查，則無論如何都要治療。
- 治療方法是吃 3 至 4 片葡萄糖片或 2 至 5 顆可以快速咀嚼的硬糖（薄荷糖）。或者，可以喝 4 盎司的果汁或 ½ 罐普通汽水。
- 15 分鐘後再次檢查血糖。如果血壓仍然偏低，則再次給予治療。如果症狀持續，**請致電您的醫師。**
- 在症狀消失後 15 分鐘內，吃點輕食（半個花生醬三明治和半杯牛奶）。
- 始終佩戴糖尿病 ID 手環或項鍊。
- 如果醫師有開立處方，隨身攜帶胰高血糖素（高糖藥物）。



監測您的血糖

- 當您被診斷患有糖尿病或有時即使患有糖尿病前期時，您的醫師將會開立一臺稱為血糖機的機器供您使用。這臺機器用於測量您的血糖。
- 按照血糖機附帶的說明進行操作。您將使用採血針（小針）戳破手指並抽血。然後將一滴血滴在試片上。將試片末端與血液一起放入儀表中進行讀取。機器會告訴您血糖濃度。
- 將試片存放在原包裝中並置於室溫下。
- 請勿使用過期的試片。
- 在檢查血糖之前，請用肥皂和溫水洗手。
- 每次檢查血糖時，請使用新的採血針。
- 請確保試片上有足夠的血液。
- 妥善丟棄採血針。向您的醫師、糖尿病衛教人員和/或垃圾公司諮詢丟棄這些物品的最佳方式。
- 將血糖值記錄在日誌簿中。
每次去醫師處就診時帶上日誌簿。
- 遵守第 4 頁和第 5 頁有關高血糖和低血糖的規定。

我應該多久檢查一次血糖？

請詢問您的醫師應多久檢查一次血糖。許多人每天檢查好幾次血糖。

我應該什麼時候檢查血糖？

請詢問您的醫師什麼時候最適合您。對於大多數人來說，餐前和餐後 2 小時、運動前和運動後，以及任何覺得異樣的時候都是合適的。



我的血糖值應該是多 少？

空腹血糖

.....
70-130 mg/dl

進食後 1-2 小時血糖

.....
低於 180 mg/dl

詢問您的醫師您的血糖 值應該是多少。

血糖機可能會記錄測量結果。如果確實如此，您可以帶上血糖機讓醫師審查您的結果。將結果寫下來可能會有幫助，這樣您就可以看到結果趨勢。如果太高或太低，即使還沒到下次排定就診的時間，也請致電醫師討論。

追蹤您的血糖濃度

- 使用**血糖機**隨時瞭解您的血糖值。
- 每 3 至 4 個月進行一次 A1c 血糖測試。



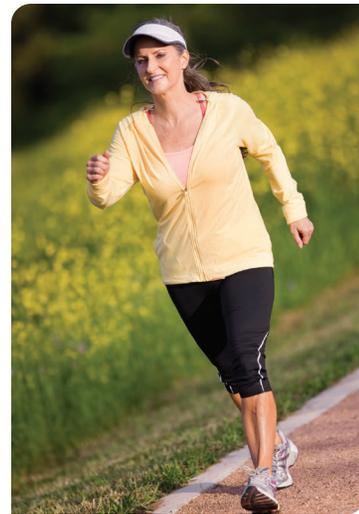
運動

定期運動是糖尿病照護計劃的關鍵部分。
運動有助於將血糖維持在健康範圍內。

運動還可以：

- 降低壓力並增加能量。
- 增加力量和活動範圍。
- 幫助控制血壓和膽固醇。
- 幫助胰島素更好地發揮作用。

選擇您可以享受的運動計劃。如果您有一段時間沒有運動，請慢慢來。例如，每天增加 5 分鐘的步行時間可能是個好的開始。成人至少每週 5 天運動 30 分鐘，兒童和青少年至少每天運動 60 分鐘。每個人都應該每週進行 2-3 天的抗阻力運動或其他增肌運動。



詢問藥劑師或醫師在哪裡可以獲得 ID 手環或項鍊。萬一病情嚴重到無法說話，ID 手環可以讓急救人員知道您患有糖尿病。

運動時需要攜帶的物品：

1. 家人和醫師的緊急聯絡電話號碼。
2. 手機或可供打電話的零錢。
3. 血糖機。
4. 糖尿病 ID 手環或項鍊。
5. 治療低血糖的緊急食品。這可能包括葡萄糖片、硬糖、普通汽水或一湯匙糖。

安全運動

- 多喝無糖液體，如水。
- 運動前後檢查血糖。
- 穿著合適的鞋子。運動前後檢查雙腳。
- 每次鍛鍊都加入暖身和緩和運動。
- 天氣非常炎熱、潮濕、有霧霾或寒冷時，避免在戶外進行劇烈鍛鍊。
- 遵循醫師的體能活動建議。



在開始任何運動計劃之前，請諮詢您的醫師。

藥物提示

口服

- 瞭解您的藥物名稱、服用量及任何可能的副作用。
- 瞭解什麼時候服用藥物。
- 列出所有藥物的清單並隨身攜帶。
- 如果出現任何副作用，請致電您的醫師。
- 在未諮詢您的醫師之前，請勿停止服用藥物或更改劑量。
- 如果對藥物有任何疑問，請諮詢您的藥劑師。
- 如果對非處方藥和糖尿病有任何疑問，請諮詢您的醫師或藥劑師。



胰島素

如果患有 1 型糖尿病，您必須接受胰島素以維持生命。對於 2 型糖尿病，您可能會接受藥丸、胰島素或兩者並用。您的醫師、護理師或糖尿病衛教人員會教您如何接受胰島素，但請記住：

- 檢查胰島素藥瓶或胰島素注射筆上的到期日期。
- 查看胰島素，確保瓶中沒有固體或結霜。
- 切勿凍結胰島素或將胰島素存放在 80 度以上的地方，例如汽車中或陽光下。
- 有些胰島素必須存放在冰箱中。詢問您的藥劑師或醫師如何儲存胰島素。務必遵循胰島素儲存指示。
- 注射前，在手掌間輕輕滾動瓶子以預熱冷的胰島素。
- 務必測量胰島素的正確用量。
- 妥善丟棄針頭。向您的醫師、糖尿病衛教人員和/或垃圾公司諮詢丟棄這些物品的最佳方式。

如果您接受 2 種類型的胰島素，請務必在正確的時間接受正確劑量的正確胰島素！



製作健康餐盤

以下是每個食物組別的一份分量範例

麵包、穀物、蔬菜、米飯和義大利麵 (6 至 11 份)

- 1 片麵包
- 4-6 塊餅乾
- 1 個小玉米餅 (首選玉米)
- 1/2 杯澱粉質蔬菜
- 1/2 杯米飯或義大利麵
- 1/2 杯煮熟的小扁豆或豆子

水果 (2 至 4 份)

- 1 個小的新鮮水果 (網球大小或更小)
- 1/2 杯水果罐頭
- 1/2 個香蕉、芒果或葡萄柚
- 2 湯匙果乾

蔬菜 (3 至 5 份)

- 1 杯綠葉蔬菜
- 1/2 杯煮熟的蔬菜
- 1 個小馬鈴薯
- 1/3 杯甘薯

牛奶和優格 (2 至 3 份)

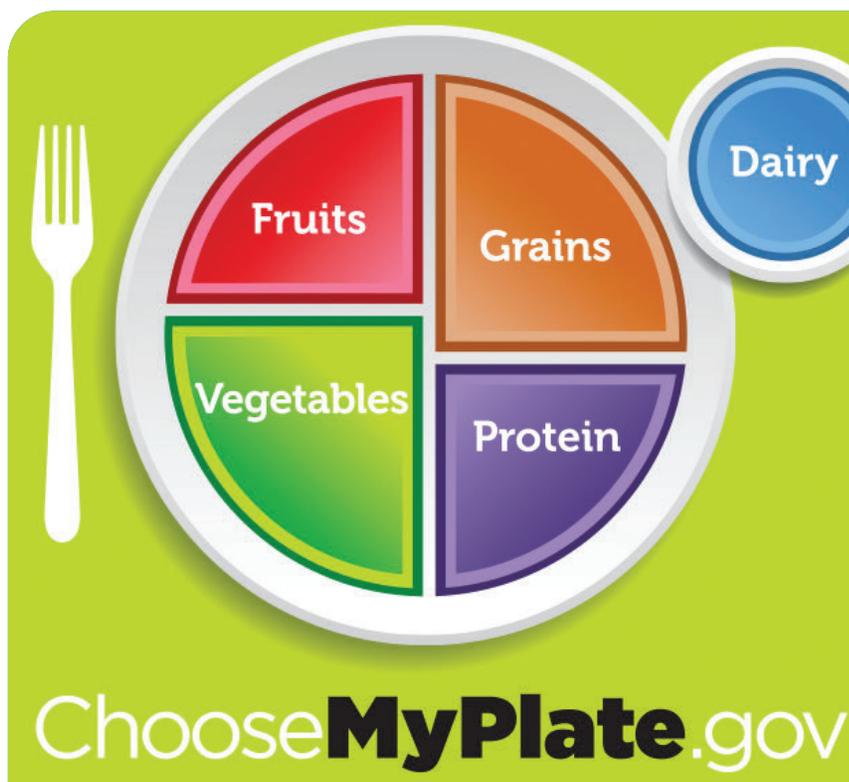
- 1 杯低脂牛奶
- 1 杯優格

瘦肉、家禽、魚和蛋 (2 至 3 份)

- 3 盎司肉、魚或家禽
- 3 盎司硬豆腐
- 1 個雞蛋

脂肪和油 (僅使用少量)

- 1 茶匙黃油、人造奶油或油
- 1 湯匙減脂蛋黃醬



請記住，如果您要計算碳水化合物，有些乳製品 (例如牛奶、優格和茅屋起司) 也含有碳水化合物。



製作您的餐盤

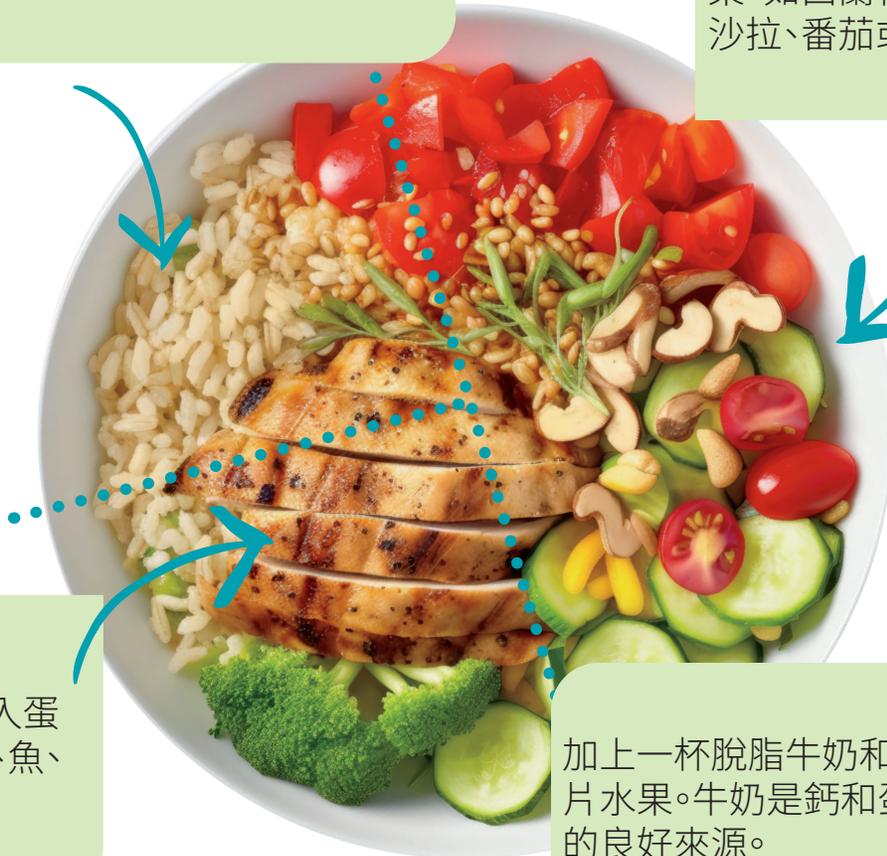
改善飲食習慣，用各種健康食物填滿您的餐盤。

¼ 碳水化合物

在 ¼ 餐盤中放入穀物或澱粉質食物 (碳水化合物)，如米飯、義大利麵、扁豆、豆類或玉米。

½ 蔬菜

在 ½ 餐盤中放入非澱粉質蔬菜，如西蘭花、胡蘿蔔、黃瓜、沙拉、番茄或花椰菜。



¼ 蛋白質

在 ¼ 餐盤中放入蛋白質，例如瘦肉、魚、家禽或雞蛋。

加上一杯脫脂牛奶和一小片水果。牛奶是鈣和蛋白質的良好來源。

更健康的選擇：

- 烘烤、燒烤或蒸煮食物，而非煎炸。如果煎炸，請使用 PAM® 噴霧或油來代替黃油或人造奶油。
- 將雞肉去皮，去掉多餘脂肪。

致電 (833) 269-7830，與營養師討論適合您的健康膳食計劃。



閱讀食品標籤

學習閱讀標籤是健康飲食的關鍵。以下是食品標籤中最重要的 4 個部分：

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

分量：使用量匙或量杯查看分量。列出的營養資訊為 1 份。如果您吃 2 份，請將所有食物乘以 2。

卡路里：這是減重的關鍵。

每日參考值百分比：5% 或以下的營養素被視為低含量，20% 或以上的營養素被視為高含量。

總碳水化合物：您每天都需要一些碳水化合物。但是，太多會使您的血糖過高。總碳水化合物包括糖的克數。注意總碳水化合物比注意糖的克數更重要。如果某種食物是無糖的，並不意味著它不含碳水化合物。選擇富含膳食纖維的食物。營養師或您的醫師可以告訴您需要多少碳水化合物。



營養

糖尿病患者正確飲食並不意味著您必須放棄自己喜歡的食物。學習如何健康飲食是良好糖尿病照護的重要一環。為了作為糖尿病患者正確飲食，您應該：

- 按計劃準時用餐。
- 選擇烘焙、燒烤或烤製的食物，而非煎炸肉類或蔬菜。
- 限制多餘的脂肪，如人造奶油或黃油。
- 使用低脂牛奶、起司和醬料。
- 新鮮水果是比果汁更好的選擇。
- 主要選擇植物性、全食物和飽和脂肪含量低的健康動物蛋白質。舉例來說，蔬菜、新鮮水果、扁豆/豆類、堅果/種子、魚類和瘦肉，以及低脂乳製品。
- 瞭解不同的食物如何影響您的血糖。
- 與營養師或您的醫師預約，討論您的膳食計劃。

請記住！

碳水化合物是食物中的澱粉和糖。它們對血糖的影響更大。碳水化合物含量高的食物包括麵包、義大利麵、土豆和糖果。您可以吃這些食物，但務必不要吃太多。當攝入的碳水化合物超過身體所需時，您的血糖可能會過高。



生病日

生病時，您的血糖可能會比平時高或低。在生病之前，為您的生病日制定計劃。請與您的醫師討論您需要採取的行動。

如有以下情況，請致電您的醫師：

- 連續 2 次血糖超過 300 mg/dl 或連續多次低血糖
- 嘔吐或腹瀉超過 6 小時。
- 無法 (通過嘴巴) 服用糖尿病藥物並將其嚥下。
- 正在嘔吐，並且您在接受胰島素。
- 不能進食固體食物超過 24 小時。
- 無法嚥下流質食物。
- 2 天後感覺沒有好轉。
- 生病期間減掉 5 磅或以上。
- 感到頭暈、困惑或疼痛。
- 不知道該怎麼做。

生病時：

- 如果您無法進食或飲水，且沒有生病日計劃，請致電您的醫師詢問如何處理。
- 請勿停用糖尿病藥物。請致電您的醫師，詢問是否需要變更劑量。
- 選擇無糖非處方藥，如咳嗽糖漿。
- 至少每 4 小時檢查一次血糖，並檢查尿液中是否有酮體。
- 多喝水以避免脫水，特別是如果您有發燒、嘔吐或腹瀉。
- 如果可能的話，定期進食。
- 如果您無法進食固體食物，請在醒著時每小時至少攝入 15 克碳水化合物。

15 克碳水化合物分量示例：

- 1 杯湯
- 1/2 杯 100% 果汁
- 8 盎司 Gatorade
- 6 塊鹽餅乾
- 1 片乾吐司
- 1 根冰棒
- 1/2 杯冷凍優格
- 1/2 杯熟麥片
- 4-6 全麥餅乾



糖尿病的基礎知識

A

A1c

- 顯示您過去 3 至 4 個月的平均血糖濃度。
- 每 3 至 4 個月進行一次，直到您的 A1c 得到良好控制；然後按照醫師的指示進行檢查。
- 為了有效控制，請將 A1c 保持在 7 以下。

阿司匹靈

- 向您的醫師詢問服用阿司匹靈的情況。

B

血壓

- 每次前往您的醫師處就診時檢查血壓 (BP)。
- 保持血壓在 140/80 或以下。

C

膽固醇

- 保持「壞」膽固醇 (LDL) 低於 100。
- 保持「好」膽固醇 (HDL) 高於 50。

D

飲食：

- 遵循您的糖尿病飲食計劃。
- 注意分量大小。
- 選擇健康的食物。
- 選擇無糖、低脂和低鹽食物。
- 在開始任何特殊 (例如減重) 飲食前，先諮詢您的醫師。

牙科

- 每年看牙醫兩次。

E

眼睛護理

- 每年進行一次 DRE (散瞳視網膜檢查)。
- 即使視力正常，也可能有眼睛損傷。

運動

- 控制糖尿病的最佳方法之一。
- 每天堅持！
- 在開始任何運動計劃之前，先與您的醫師討論。

F

足部護理

- 每次就診時讓醫師檢查您的雙腳。
- 每天檢查您的雙腳是否有發紅、割傷、潰瘍或水泡。
- 每年進行單絲測試 (醫師用特殊工具在您的腳上檢查您是否還有知覺)，以檢查神經是否受損。
- 務必穿鞋，切勿赤腳。

流感

- 每年接種流感疫苗。
- 詢問您的醫師您是否需要肺炎疫苗或其他疫苗來預防疾病。

K

腎臟

- 每年進行微量白蛋白測試 (尿液中的蛋白質) 以檢查是否有損傷。如果是陽性，您的醫師可能會希望更頻繁地檢查。

S

吸菸、吸電子菸或沾菸

- 這些會大大增加您出現糖尿病問題的風險！戒除任何形式的尼古丁。
- 如需戒菸方面的協助，請致電 **Kick It CA**，電話：(800) 300-8086，或發簡訊「Quit Smoking」至 66819。
- 與您的醫師討論尼古丁替代療法。這是承保福利。

糖尿病控制不佳可導致：

A - 截肢

B - 失明

C - 冠心病/
心臟病發作和中風

D - 透析

糖尿病管理健康維護時間表

完成所有健康檢查和測試可以幫助糖尿病患者活得更長壽、更健康。

測試	監測	測試頻率	建議
A1c	2 至 3 個月的平均血糖濃度	每 3 至 4 個月一次,直到良好控制為止	低於 7% (或依醫師建議)
血壓	檢查血液流經血管的力量	每次醫師就診	如果高於 120/80,則增加生活方式的改變 如果超過 140/90,則在改變生活方式外增加藥物
膽固醇	心臟病風險	每年	風險因素發生在以下情況下: <ul style="list-style-type: none">• LDL 高於 100 mg/dL• 甘油三酯高於 150 mg/dL• 男性 HDL 低於 40 mg/dL,女性 HDL 低於 50 mg/dL
微量白蛋白(尿液測試)	腎臟功能	每年	低於 30 mg/dL
眼睛檢查(散瞳)	眼部疾病	每年	正常
足部檢查	足部問題	每次醫師就診	正常
流感疫苗		每年	
肺炎疫苗		診斷時和 65 歲及以上時	
其他疫苗		諮詢醫師	

如果您需要尋找醫師或專科醫師方面的協助,請致電會員服務部。電話號碼在您的會員 ID 卡上。

資源

- **American Diabetes Association**
diabetes.org | 1-800-DIABETES
- **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK)**
niddk.nih.gov/health-information/diabetes | 1-800-860-8747
- **Academy of Nutrition and Dietetics**
eatright.org | 1-800-877-1600
- **American Heart Association**
heart.org/en/health-topics/diabetes | 1-800-242-8721
- **Centers for Disease Control and Prevention**
cdc.gov/diabetes | 1-800-232-4636
- **National Diabetes Education Program**
ndep.nih.gov
- **Taking Control of Your Diabetes**
tcoyd.org | 1-800-998-2693

