

糖尿病基礎知識

您的資料包



糖尿病計劃 _____ 日期: _____

- ◆ 按處方服用您的糖尿病藥物：

藥物	服用方式

- ◆ 攝取正餐的健康份量. 多喝水。避免甜飲

- ◆ 知道何時檢查血糖：

- ☐ 早餐前 ☐ 午餐前 ☐ 晚餐前
☐ 早餐後2小時 ☐ 午餐後2小時 ☐ 晚餐後2小時
☐ 睡前

- ◆ 如果您有第19頁描述的症狀，請打電話給您的診所

- ◆ 帶備您的出院文件、藥物、血糖記錄和血糖儀赴診約：

日期	時間	醫護員名稱	診所	電話號碼
		醫生或醫護士	第 5 座 1 樓診所 1M 或 第 90 座 2 樓診所	628-206-8749

若您需要緊急護理，請先致電您的主診護理診所。

很多診所都有緊急預約時段（請看第 22 頁）。

如果您的主診護理診所無法立即給您看病，

請前往 ZSFG成人緊急護理中心：第5座一樓診所1E，628-206-8052

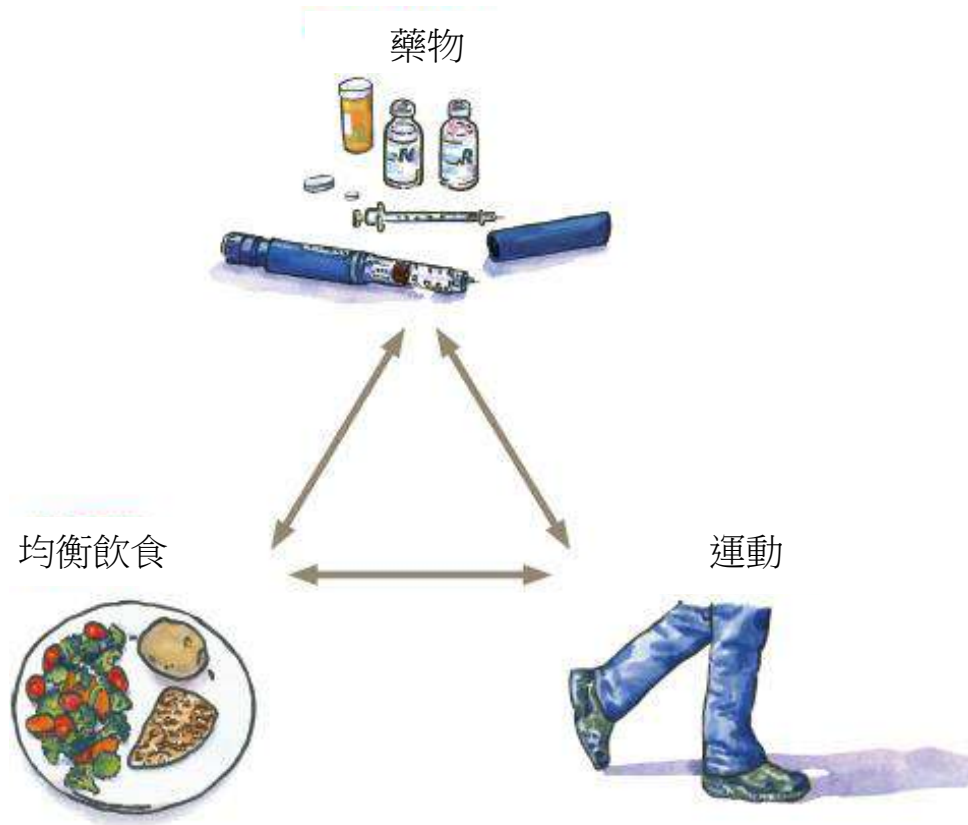
清單

	頁
☐ 關於糖尿病.....	3 - 4
☐ 血糖目標.....	5
☐ 使用 Guide 血糖儀和採血針.....	6 - 7
☐ 均衡飲食準則.....	8 - 10
☐ 運動.....	11
☐ 藥物、副作用.....	12 - 13
☐ 低血糖.....	14 - 15
☐ 生病時.....	16 - 17
☐ 保持安全.....	18
☐ 何時打電話給診所.....	19
☐ 照顧雙腳.....	20 - 21
☐ 我的主診護理診所.....	22
☐ 選定資源.....	23
☐ 我的糖尿病目標.....	24
☐ 血糖記錄.....	25



關於糖尿病

健康的糖尿病平衡

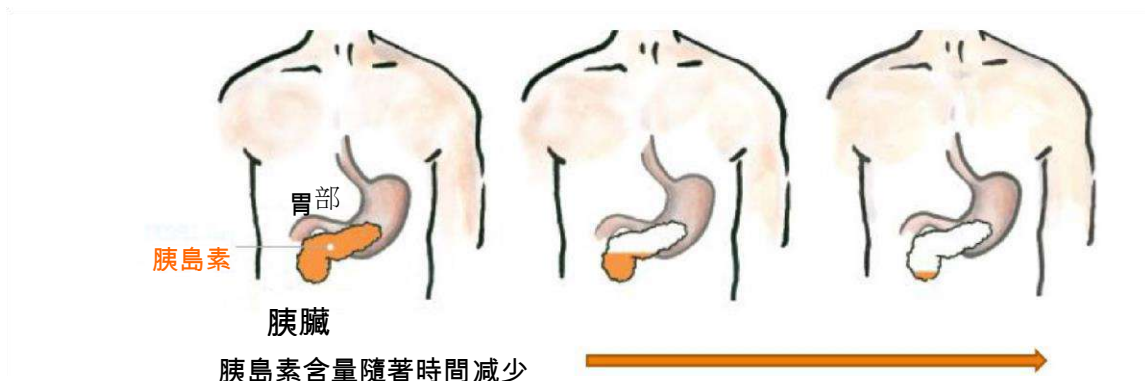


攝取健康食物、運動和服用正確的藥物，都是控制血糖的重要方法。將血糖保持在安全範圍可以預防眼睛、腎臟、神經和心臟的長期併發症。我們支持您做出健康的改變以達到您的目標。

您的保健團隊包括您的醫生、醫護士、護士、糖尿病教育員、營養師、眼科醫生、足科醫生、行為健康專科醫生和藥劑師。

通常，食物會被消化，分解成葡萄糖（血糖），然後進入血液。葡萄糖來自所有的碳水化合物，不只是甜食。您的身體需要葡萄糖以獲得精力和營養。

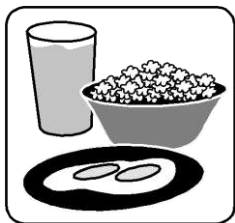
糖尿病是一種身體無法正確使用葡萄糖的狀況。胰島素是胰臟分泌的一種荷爾蒙。胰島素幫助將葡萄糖從血液帶到您的身體組織。沒有足夠的胰島素，血糖含量就會高於正常值。



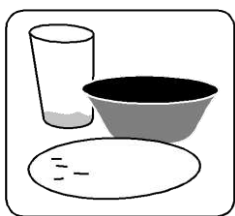
糖尿病有兩種：第一型和第二型。第二型糖尿病更普遍。您的胰臟隨著時間減少胰島素的分泌，身體對於胰島素的效果產生抵抗。第二型可以用飲食、運動、藥丸、胰島素和其他注射藥物來治療。第一型糖尿病較不常見。自身的免疫系統損害製造胰島素的細胞。第一型必須以胰島素治療。

美國有 3400 萬人患有糖尿病。另外 8800 萬人(每三人中有一人)有前期糖尿病。這也是一個全球日漸加劇的問題(2020 年統計數字)。 您並不孤單！

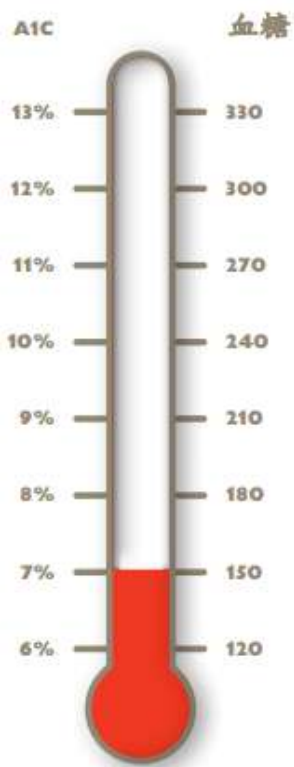
糖尿病的血糖目標



進食前，理想的血糖值是 80-130。



進食後 2 小時，理想的血糖值低於 180



A1C 化驗反映您在過去 3 個月的平均血糖值

將 A1C 保持在 7% 可幫助保護您的眼睛、腎臟、神經和心臟

使用 Guide 血糖儀



設定

將蓋子轉到您要的數字。

1 用於敏感皮膚
5 用於較厚的皮膚
2-3-4 介於中間



1. 將蓋子筆直拔開



2. 插入採血針，然後將蓋轉開



3. 對齊刻度，蓋上蓋子



4. 把按鍵壓到底子轉開，像用原子筆一樣



5. 將採血裝置的底端接



6. 按下黃色釋放鈕穿刺手指



7. 輕輕擠壓手指擠出一滴血觸手指一側



8. 取出一根測試條



9. 確保金色那邊對準血糖機



10. 把測試條完全推入。血糖機會自動啟動



11. 把血液塗在測試條黃色那端任何一處



12. 得到測試結果後，拉出測試條即可關閉血糖機



13. 取下蓋子



14. 用採血裝置的機身推出 …



15. …推進利器收集箱



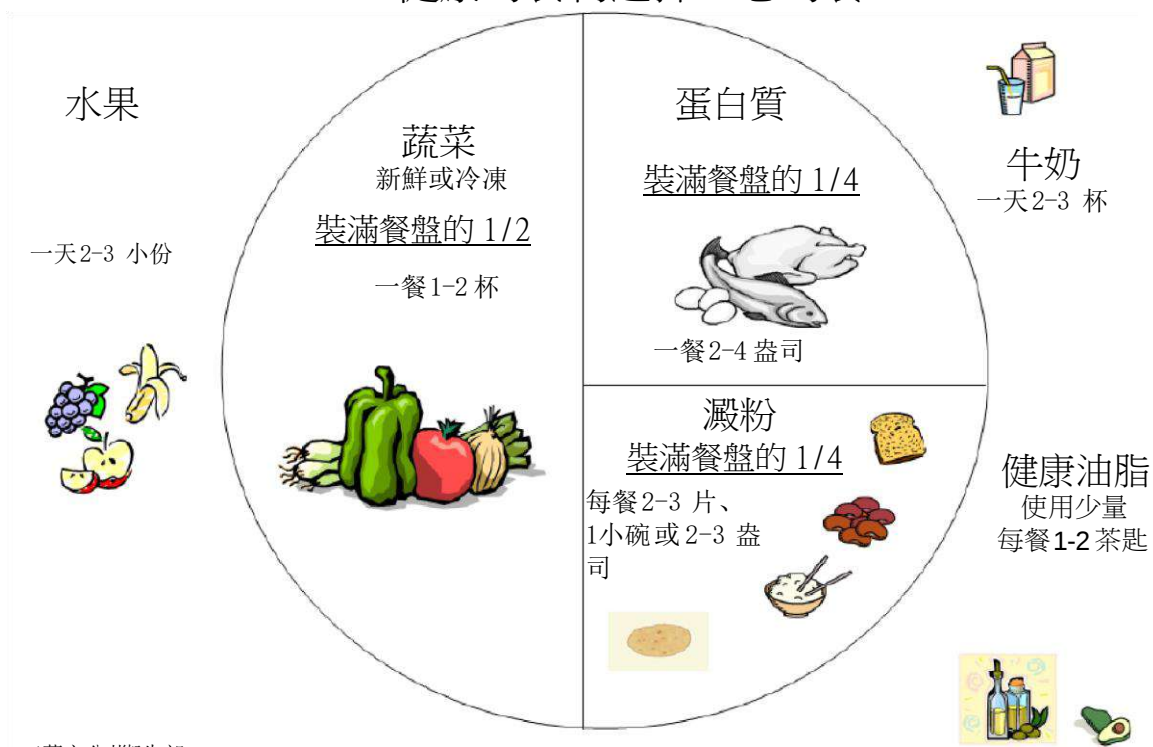
16. 蓋回蓋子。完成

均衡的飲食準則

關鍵要點:

- 糖尿病患者不必購買特別或昂貴的食物。吃各種食物
- 每天吃三小餐。不要略過正餐
- 設法每天攝取相同份量的碳水化合物
- 多喝水。避免甜飲（果汁、汽水、能量飲料、Gatorade、Snapple、KoolAid 等）
- 採取健康份量的準則：

健康的食物選擇：您的餐



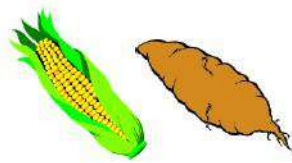
三藩市公共衛生部

SFGH 門診營養服務部, 2018年修訂

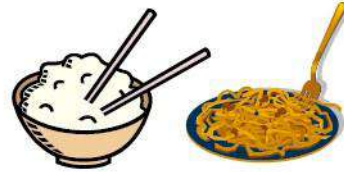
了解碳水化合物

- 碳水化合物是在您體內轉化糖的食物
- 盡可能選擇全穀物。全穀物的纖維較多，能減緩血糖升高的速度
- 避免會使血糖升高太多的大量碳水化合物和飲料。
- 定每餐的碳水化合物份量是餐盤的 1/4

碳水化合物：



玉米、馬鈴薯、番薯、芋頭、南瓜



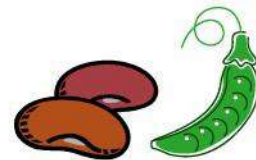
米、穀物、麥片、燕麥粥、麵



水果、果汁



麵包、玉米烙餅、麵包捲、餅乾、貝果



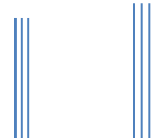
乾豆、豌豆、扁豆



餅乾、蛋糕、糕點、甜飲、糖果



牛奶、優格



了解哪些不含碳水化合物的食物

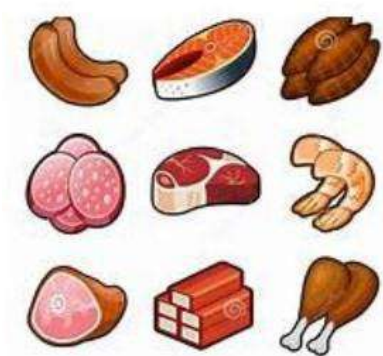
這些食物不會使您的血糖升高太多

- 設定正餐的蔬菜份量是餐盤的 1/2
- 設定正餐的蛋白質份量是餐盤的 1/4
- 使用一點油脂，但是不要太多



非澱粉蔬菜

朝鮮薊、蘆筍、四季豆、甜菜頭、西蘭花、甘藍、白菜、胡蘿蔔、椰菜花、黃瓜、茄子、羽衣甘藍、韭蔥、生菜、洋蔥、秋葵、番茄、甜椒、菠菜、羽衣甘藍、大頭菜、意大利瓜等



蛋白質：

- 牛肉、豬肉、羊肉
- 雞肉、火雞肉
- 魚蝦
- 其他海鮮
- 雞蛋
- 乳酪，芝士
- 豆腐



脂肪和油：

- 堅果、花生醬
- 油
- 美乃滋
- 酸乳酪
- 奶油乳酪
- 奶油，牛油
- 鮮奶油和牛奶

運動

為什麼需要運動？

- 運動會保持您的心臟健康
- 運動能改善您的血糖
- 運動可能幫您感覺更好
- 運動可能幫您減輕體重

我應該多常運動？

- 至少 30 分鐘，一週五天
- 若有可能多運動

哪一種運動最好？

- 做您喜歡而不至於疼痛的活動
- 從事新的運動之前，應該先向醫護員諮詢
- 有氧運動有助於心臟健康。舉重、伸展和抗阻運動都對肌肉很好。所有類型的運動都有幫助！



Exercise while sitting

在椅子上運動



Walking

步行



Dancing

跳舞



Aerobics

有氧運動



Resistance or weights

抗阻或舉重



常見藥物

很多糖尿病患者會吃藥和使用胰島素來控制血糖。向醫護員詢問服藥的時間。



Glipizide、glyburide或glimepiride
飯前30分鐘服用。



Metformin
飯後服用。



長效胰島素
通常在睡前及（或）早上，不需要隨餐注射。



短效胰島素
餐前注射。

藥物的副作用

藥物可將您的血糖降到安全範圍。開始服藥之前，先知道常見的輕微副作用。

藥物	如何降低血糖	有些人可能有這些副作用
Glipizide、glyburide 或 glimepiride	幫助您的身體製造更多胰島素	低血糖，體重增加
Metformin	減少肝臟製造的血糖，使身體對胰島素更敏感	腹瀉、腹脹、胃痛、脹氣和金屬味。隨食物服用會減少這些副作用。
胰島素	幫助身體正確使用血糖	降低血糖、注射時刺激皮膚、體重增加
其他注射藥物 (Victoza, Ozempic, Trulicity, Bydureon)	幫助身體在進食時產生更多的胰島素。對心臟、腎臟和體重有益	噁心、腹瀉、胃灼熱、腹脹。罕見：嘔吐、劇烈腹痛
其他口服藥物 (Invokana, Jardiance)	於尿液中排出更多糖以降低血糖。對心臟和腎臟有益	念珠菌感染，膀胱感染，尿頻。罕見：糖尿病酮酸中毒（嘔吐、嚴重腹痛），嚴重的生殖器感染

- 如果您擔心服藥時的感覺，請告訴您的醫護員。

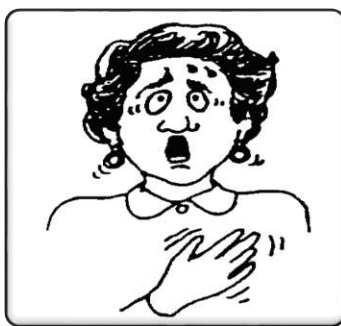
低血糖

有些糖尿病藥物可能會導致低血糖。向醫護員詢問您服用的藥物。

您可能感覺...



非常飢餓



心跳快速



頭暈或顫抖



頭痛



冒冷汗



困惑

即使您感覺還好，低於 80 的血糖可能還是太低。



什麼會導致低血糖？

- 略過正餐或不按時進食
- 運動量高於平常
- 空腹服用 **glipizide** 或注射短效胰島素

如何治療低血糖？

進食或喝相等於 15 克的糖，例如：



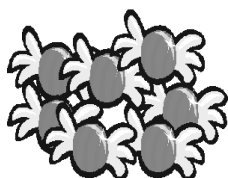
4 顆葡萄糖藥錠



3 茶匙糖



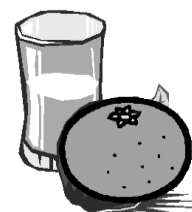
2 茶匙蜂蜜



6-7 顆糖果



2 湯匙葡萄乾



½ 杯果汁或汽水

15 分鐘後再次檢測血糖。如果血糖還是低於 80，再次治療。
如果血糖還是無法超過 80，請聯絡您的醫護員。

不要忽略低血糖。做好準備！

生病時

當您生病時，血糖可能比平常高。



繼續使用糖尿病藥物。



如果高於正常值，每 2-4 小時測量一次血糖。

****第一型：**檢查尿酮。如果血糖超過 240 而且您有尿酮，請致電您的醫護員

定時定量飯食習慣。



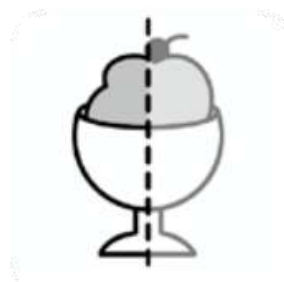
要避免脫水，每小時至少喝 8 盎司無熱量的液體（水、清湯、健怡飲料等）。

如果您由於噁心和嘔吐無法進食，請喝或吃含碳水化合物的食物。

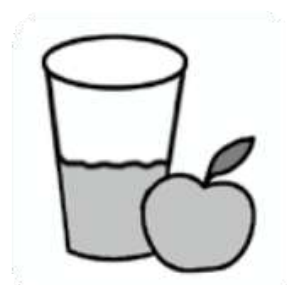
您可以嘗試這些食物：



果凍
(1/2 杯)



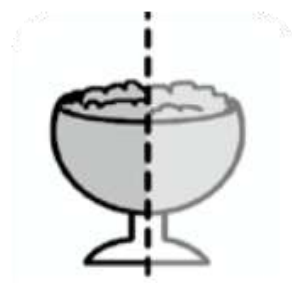
冰淇淋
(1/2 杯)



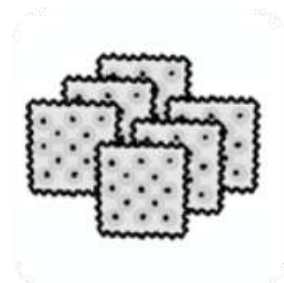
果汁
(1/2 杯)



Gatorade
(1 杯)



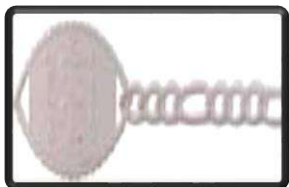
布丁
(1/2 杯)



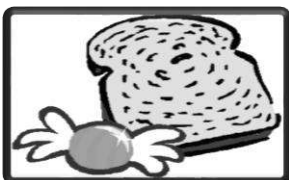
6 片蘇打餅乾



保持安全



攜帶或穿戴糖尿病識別記號



隨身攜帶含糖或澱粉的食物



教導家人和朋友在您的血糖過低時
給您果汁或糖



只在血糖超過 100 時才開車

教導家人和朋友
在您昏倒時怎麼做：



撥打 9-1-1，然後注射胰高血糖素



不要給昏倒的人食物或飲料

何時打電話給診所



低血糖

如果您的血糖低於 80 或您有低血糖的徵兆（請看第 15-16 頁）。

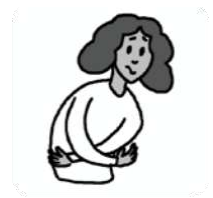


高血糖

如果您的血糖超過 300，如果您頻尿、非常口渴、視力模糊或感到不尋常的疲倦
****對於第一型，如果您的血糖超過 240 而且尿中有酮，請打電話。**



如果您**嘔吐**超過 8 小時，而且無法保持水分。



如果您**腹瀉**超過 8 小時，而且無法保持水分。



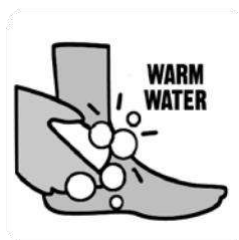
如果您有**發燒**、**發冷**、有新的**感染**或**瘡口**。



照顧雙腳



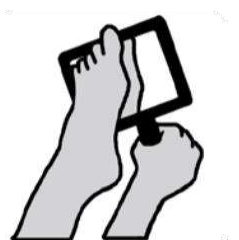
每次去見醫護員時，請脫掉鞋襪，
做腳部檢查。



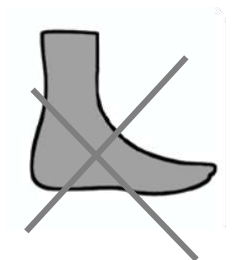
每天用溫水洗腳。好好擦乾，特別
是腳趾之間。



塗抹保濕乳，但是腳趾之間不要塗。



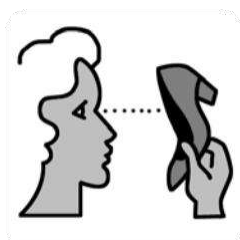
每天檢查雙腳是否有破皮、瘀青、
水泡、發紅和腫脹。



不要打赤腳。



穿合腳的鞋子。



穿鞋之前先檢查鞋內。裡面可能有割腳的東西。



按照圖示剪腳趾甲时要直行。

如果您有困难照顧自己的雙腳，請醫護員將您推薦給一位足科醫生。

我的主診護裡診所

- | | |
|--|--------------|
| ☐ 華埠公共衛生中心
1490 Mason St. | 415-364-7600 |
| ☐ Curry 老人中心
333 Turk St. | 415-885-2274 |
| ☐ Castro-Mission 健康中心
3850 17 th St. | 415-934-7700 |
| ☐ Family Health Center 家庭健康中心
995 Potrero Ave. | 628-206-5252 |
| ☐ Maxine Hall 健康中心
1301 Pierce St. | 415-292-1300 |
| ☐ Mission 鄰里健康中心
240 Shotwell St. | 415-552-3870 |
| ☐ Ocean Park 健康中心
1351 24 th Ave. | 415-682-1900 |
| ☐ Potrero Hill 健康中心
1050 Wisconsin St. | 415-648-3022 |
| ☐ Richard Fine People's Clinic
1001 Potrero Ave., 1M | 628-206-8494 |
| ☐ Silver Avenue 健康中心
1525 Silver Ave. | 415-657-1700 |
| ☐ South of Market 健康中心
229 7 th St. | 415-503-6000 |
| ☐ Southeast 健康中心
2401 Keith St. | 415-671-7000 |
| ☐ St. Anthony's 免費醫療中心
150 Golden Gate Ave. , 二樓 | 415-241-8320 |
| ☐ Tom Waddell 健康中心
230 Golden Gate Ave. | 415-355-7400 |



選定資源

- | | |
|--|--------------|
| ZSFG 糖尿病診所 | 628-206-8749 |
| 與內分泌學家、醫護士、護士、糖尿病教育員和營養師會診。可由主治醫生轉介。 | |
| ZSFG 社區健康計畫 | 628-206-4995 |
| 各種健康計畫和運動課程。向大眾開放。
www.sfghwellness.org | |
| ZSFG 糖尿病支援團體 | 628-206-8749 |
| 每月支援團體。向公眾開放。來電洽詢時間。 | |
| CalFresh (糧食券) | 877-847-3663 |
| 來電或在 1235 Mission St. 申請糧食券。
www.cdss.ca.gov/calfresh | |
| 三藩市戒煙專案 | 628-206-6074 |
| 在 ZSFG 舉行小組會議。向公眾開放。來電洽詢時間。 | |
| 加州煙草控制計畫 | 800-NO-BUTTS |
| 各種計畫，包括幫助戒煙的免費電話專線。 | |

Sfghdiabetes.org



我的糖尿病目標 _____

	次數	結果/日期	目標
A1C 	每 3 個月		大多數人為 7%
血壓 	每次就診		大多數人為 140/80 以下
膽固醇 	一年一次		服用膽固醇藥物
體重 	每次就診		我的體重目標： _____
眼睛 	一年一次		健康的眼睛
 牙齒	一年兩次		健康的牙齒和 牙齦
雙腳 	每次就診		沒有破皮或瘡口
尿蛋白 	一年一次		30 以下

☐ 您還有問題嗎？請您的醫護員轉介給一位營養師。



血糖記錄

我的血糖目標：

血糖測試記錄表

[illegible]

本「糖尿病基礎知識：您的資料包」從「糖尿病基本須知」更新，
Amalia Fyles, CDE, CNS 及 Kelly Quinn, CDE, CNS (2013), 更新
2019, 2021

第 5、11、14、15、16、17、18、19 頁的圖標和文字經「精采生活！控制糖尿病」許可改編，Lumetra。第 3、4、5 頁從 ZSFG 編製的掛圖教學工具「開始胰島素」(2013) 改編，原畫插圖 Mimi Sheiner

撰稿及審稿：Catherine Cullinane, RN, CDCES；Amalia Fyles, CNS, CDCES；Kathryn Guta, RN, CDCES；Charlotte Kuo, NP, CDCES；Debby Schlanger, RD；Audrey Tang, NP, CDCES, Chloe Feng-ping Yu, RD

編輯：Charlotte Kuo, NP, CDCES

Zuckerberg San Francisco General, Diabetes Program

