

# 珍惜健康

聖馬刁健康計劃健康教育部門的健康要訣

 Health Plan  
OF SAN MATEO  
Healthy is for everyone



您需要知道的事

# 糖尿病

## 本期概要

	頁次
糖化血紅素 (A1c) 檢查 .....	1
血壓 .....	3
膽固醇.....	4

**另外還有：** 糖尿病控制核對清單、資源指南，以及其他能幫助您保持健康的要訣！

您的意見非常重要。請告訴我們您對本小冊的想法。歡迎前往 [www.hpsm.org/comm-survey](http://www.hpsm.org/comm-survey) 或用手機掃描 QR 碼，完成我們的問卷調查。



# 了解您的糖尿病相關數據

## 糖化血紅素 (A1C) 檢查

什麼是 A1C 檢查？

糖化血紅素 A1C 檢查 ( 又稱 HbA1c ) 是一種驗血檢查，可測量您過去三個月來的平均血糖值。

當糖類進入您的血流後，會附著在血紅素 ( 一種存在於紅血球內的蛋白 ) 上面。A1C 檢查會測量您的紅血球中被糖覆蓋的血紅素百分比。每個人都有一些糖附著在血紅素上，但血糖值較高的人附著較多。

A1C 檢查能顯示下列情形，幫助您管理糖尿病：

- 一項治療計劃是否有效
- 健康的選擇是否對糖尿病控制產生影響

控制好 A1C 指數能降低一些疾病的風險，包括心臟病、視力喪失、腎病和其他糖尿病相關併發症。

您的健康護理提供者每三個月會幫您測量一次 A1C 指數，了解您的治療計劃是否有效。如果您目前的治療能妥善控制糖尿病，您的健康護理提供者可能每年只幫您測量兩次 A1C ( 每六個月一次 )。

### 糖尿病控制\*

良好 6.4-8.0%

普通 8.0-9.0%

不良 高於 9.0%



\* 請與您的健康護理提供者合作，訂定一個適合您的 A1C 目標。

根據您的藥物和糖尿病控制狀況，您的健康護理提供者可能會要求您在家測量血糖。測量血糖數值是管理糖尿病的有用工具。這些工具能顯示您的血糖值是否過低、過高，或落在您的目標範圍內。如果您注射胰島素、懷有身孕、難以達到血糖目標，或者血糖過低，定時測量血糖對您有好處。

### 測量血糖的步驟：

- 1 從指尖滴一小滴血到試紙上
- 2 將試紙插入血糖機
- 3 讀數將於幾秒後顯示

### 一般測量血糖的時間包括：

-  剛起床時，尚未進食或喝水
-  飯後兩小時
-  飯前
-  睡前

#### 建議的血糖目標

您的健康護理提供者可能為您訂定不同目標

#### 我的目標

飯前：80 至 130 mg/dl

\_\_\_ 至 \_\_\_

飯後 1-2 小時：低於 180 mg/dl

\_\_\_ 至 \_\_\_



\* 請與您的健康護理提供者合作，訂定一個適合您的血糖目標。如果您有其他健康狀況，或者您的血糖常常過低或過高，您的目標範圍可能不同。

# 了解您的糖尿病相關數據

## 血壓

### 什麼是血壓測量？

血壓測量是測量您的心臟在抽送血液時的動脈壓力。患有糖尿病會增加高血壓的機率。有高血壓的人大多數沒有症狀。您的血壓越高，發生其他健康問題的風險也越高，例如心臟病和中風。



請務必在每次給健康護理提供者看診時測量血壓。您也可以使用居家血壓計測量血壓，或前往設有血壓機的藥房測量。

血壓值	收縮壓 (毫米汞柱)		舒張壓 (毫米汞柱)
正常	低於 120	且	低於 80
升高 (有風險)	120-139	且	80-89
高血壓	高於 140	或	90 或更高



請與您的健康護理提供者合作，訂定一個適合您的**血壓目標**。除非您的健康護理提供者有不同指示，否則您的血壓應低於 140/90。

# 膽固醇

## 為什麼膽固醇很重要？

膽固醇是您血液中的一種脂肪類物質。含動物類脂肪的食物（例如肉類和乳製品）也含有膽固醇。如果您從食物中吃進太多膽固醇，可能會堆積在血管中。這樣會增加您得到心臟病、心臟病發作和中風的風險。糖尿病也會併發其他可能導致心臟病的健康問題。因此，糖尿病患者心臟病發作和中風的風險較高。

膽固醇高的人不會有任何症狀。要想知道您的膽固醇是否過高，唯一的辦法是測量您的膽固醇。測量膽固醇需要抽血。請務必詢問您的健康護理提供者如何為此檢查做準備。

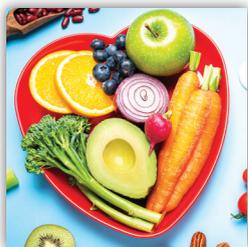
務必與您的健康護理提供者討論，了解您是否應服用降膽固醇藥物。他汀類藥物能降低血液中的膽固醇，也能降低心臟病發作和中風的風險。



請與您的健康護理提供者討論，了解您是否應服用藥物來幫助降低膽固醇。

# 保持健康的要訣

良好的生活形態和日常習慣可以幫助您管理糖尿病。



**健康飲食。**健康飲食是管理血糖的關鍵。請運用這些要訣：

- 與您的健康護理提供者或營養師討論，制訂一項健康飲食計劃。
- 在您的膳食中納入這些食物：
  - 非澱粉類蔬菜 (例如胡蘿蔔、綠花椰菜或萵苣)。
  - 最低限度加工的食物 (例如烘烤過的堅果或冷凍蔬菜)。
- 限制添加糖和精緻穀類的食物。



**規律運動。**目標是**每星期做 150 分鐘 (或每星期 5 天、每天 30 分鐘)**的中等強度活動。中等強度活動是指您在活動中還可以說話，但無法唱歌 (快走和騎單車)。詢問您的健康護理提供者關於適合您的活動。



**如果您使用煙草製品，要戒煙！**請與您的健康護理提供者討論各種戒煙選項。

# 糖尿病控制核對清單

您的健康護理提供者是您控制糖尿病的合作夥伴。請使用這份核對清單幫助您保持健康。

## 每年至少見您的健康護理提供者兩次。

在您就診時：

- 測量血壓並檢查您的腳是否有任何不會好的割傷或水泡。
- 確保您有最新的檢驗數據 – 包括 A1c 檢查，以及檢驗腎功能的血液或尿液檢查。
- 詢問是否需要在家測量血壓或血糖。
- 詢問是否應服用藥物來幫助降低膽固醇。
- 接種建議的疫苗 ( 流感、肺炎、COVID-19 和 B 型肝炎 )。



## 按照您與健康護理提供者討論的結果服用藥物。藥物整理盒能幫助您正確服藥。藥物用完前一星期，致電藥房要求續配。如果您無法去藥房取藥，詢問有哪些配送方式。



## 每天檢查您腳部皮膚和指甲的變化。查看是否有不會好的割傷或水泡。

## 按時見其他服務提供者：

- 每年做一次眼科檢查，查看是否有任何視網膜病變跡象 ( 這種病變會導致眼底的血管受損 )。
- 每六個月看一次牙醫。
- 詢問您的健康護理提供者，了解您是否應該見其他服務提供者。您的健康護理提供者可以將您轉介給糖尿病衛教師、營養師或精神健康服務提供者。



# 更多資源

下面更多資源能幫您解答更多問題：

**糖尿病一般資訊：**

🌐 [www.hpsm.org/health-information/diabetes](http://www.hpsm.org/health-information/diabetes)

🌐 [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

🌐 [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**食譜和營養資訊：**

🌐 [www.cdc.gov/diabetes/pdfs/managing/Tasty\\_Recipes\\_for\\_People\\_with\\_Diabetes-508.pdf](http://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/managing/Tasty_Recipes_for_People_with_Diabetes-508.pdf)

🌐 [www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html](http://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html)

🌐 [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate)

**運動：**

🌐 [www.hpsm.org/health-information/exercise](http://www.hpsm.org/health-information/exercise)

**戒煙：**

🌐 [www.hpsm.org/health-information/quit-smoking](http://www.hpsm.org/health-information/quit-smoking)

**致電：**

**您的健康護理提供者** — 如果您對自己的糖尿病狀況有疑問。如果您需要一台血糖機，您的健康護理提供者可以傳送一張處方箋給您的藥房。

**聖馬刁健康計劃的健康教育部門：650-616-2165**，了解更多關於糖尿病計劃的資訊。

**聖馬刁健康計劃指派給您的護理協調員：650-616-2060**。他們能為您聯繫資源並提供資訊，幫助您達成糖尿病控制目標。



在您的健康護理團隊中，您是最重要的一員。  
您是每天負責管理自己糖尿病的人。