



# 如何面對 糖尿病

如何可以和糖尿病共存 · 自我管理

**SOMOS**  
COMMUNITY CARE  
和諧社區醫療大聯盟



# 如何面對 糖尿病

## 什麼是糖尿病？

您的身體會將您進食的食物分解成糖份，而您的身體中其中一個器官（胰臟）會協助您吸收糖份來產生能量。您的胰臟是透過生產一種叫做胰島素的化學物質來完成工作。如果您患上了糖尿病，那表示您的胰臟生產不足夠的胰島素，或您的身體未能適當地使用胰島素，這造成一個結果，就是糖份未能用來生產能量，而在血液中亦含有過多的糖份。



## 糖尿病對我有些什麼影響？

糖尿病是一種能夠控制的疾病。但是如果不去控制糖尿病，它卻可以引起心臟病、中風、腎臟疾病、眼疾、失足、尿道發炎、膀胱失去控制能力、記憶力衰退，和循環系統出現問題。循環系統問題能夠導致傷口無法癒合而導致需要截肢（特別是腳部和腿部）。



請與您的醫生商量您的自我管理目標



## 我能夠做些什麼？

糖尿病可以透過多做運動和適當的飲食來加以控制。

- 保持活躍，每週5天，每天花至少30分鐘來做運動或步行。
- 按照您的年齡和身高比例，維繫一個健康的體重。
- 減少您的腰圍呎吋。
- 切勿服用任何形式的煙草產品。
- 需要按照您的醫生指示去服食自己的藥物。
- 按照您的醫生指示去量度監察自己的血糖水平。

## 要按照健康的餐單進食 依循得舒飲食營養計劃

- 進食更多的水果、蔬菜，和全穀類食物。
- 尋找低脂及脫脂的乳製品食物。
- 限制進食全脂肪、飽和脂肪，和膽固醇。
- 限制攝取鹽和糖份。
- 每天不要進食超過6安士的瘦肉類、魚類，或家禽。
- 以飲清水來取代飲用果汁和汽水。





# 糖尿病自我管理目標

## 我目前的治療目標

關注健康 糖尿病	治療目標 今天的價值	治療目標 下次預約求診	自我管理行動 指引
<b>治療目標</b> 糖化血紅蛋白(A1C) 低於7% 低密度脂蛋白(LDL) 低過100mg/dL			<ul style="list-style-type: none"><li>• 每天監察您的血糖濃度。</li><li>• 至少每年量度兩次您的糖化血紅蛋白(A1C)和膽固醇。</li><li>• 按照您的醫生吩咐準時服藥。</li></ul>
<b>減少您的腰圍吋：</b> 少過40吋(男性) 少過35吋(女性)			<ul style="list-style-type: none"><li>• 保持活躍，每週5天，每天花至少30分鐘來做運動或步行。</li><li>• 按照您的年齡和身高比例，維繫一個健康的體重。</li><li>• 切勿服用任何形式的煙草產品，如果您需要找人協助戒煙的話，您的醫生能夠提供幫助。</li><li>• 要按照健康的餐單進食，依循得舒飲食營養計劃：<ul style="list-style-type: none"><li>- 進食更多的水果、蔬菜，和全穀類食物。</li><li>- 尋找低脂及脫脂的乳製品食物。</li><li>- 限制進食全脂肪、飽和脂肪，和膽固醇。</li><li>- 限制攝取鹽和糖份。</li><li>- 每天不要進食超過6安士的瘦肉類、魚類，或家禽。</li><li>- 以飲清水來取代飲用果汁和汽水。</li></ul></li></ul>

我期望可以改善自己健康的方法(例如說，生活更加活躍)：\_\_\_\_\_

我在本星期訂下的目標是(例如說，要步行5次)：\_\_\_\_\_

我在什麼時候開始進行(例如說，每天早上在進食早餐以前)：\_\_\_\_\_

我會在什麼地方進行(例如說，在公園之內)：\_\_\_\_\_

我會做得有多頻密(例如說，星期一、星期三、星期五)：\_\_\_\_\_

有什麼情況下可以改變我的計劃(例如說，我要在某一天將子女接送上課)：\_\_\_\_\_

當那些那夠阻止我落實自己計劃的事情或活動出現時，我能夠做些什麼(例如說，我會選擇那些不用接送子女上下課的日子)：\_\_\_\_\_

我有多少信心令自己能夠達到這一個目標：(請圈出其中一個數字)

完全不會

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

完全有信心

有些信心

跟進計劃(如何及何時落實)：\_\_\_\_\_



紐約市曼哈頓8大道519號14樓  
519 Eighth Avenue, 14<sup>th</sup> Floor  
New York, NY 10018  
電話：1.844.227.7772

網頁：[SomosCommunityCare.org/DIABETES](http://SomosCommunityCare.org/DIABETES)

