

患者姓名: _____

控制糖尿病的诀窍

自我管理糖尿病并不只是记录血糖水平。以下提供的诀窍，以及定期找医务人员（医生、糖尿病教育工作者、药剂师等）咨询，都可用于患者管好糖尿病，保持健康。请记住患者是自我保健最关键的人。

在就餐和吃零食时，要吃富含高纤维的食物（全麦制品、蔬菜、水果等），要限制糖（普通汽水饮料、甜品、糖果等）、脂肪和盐的摄入量。



要多活动！患者应进行**30分钟**的有氧活动（每周**5天**，例如：轻快步行、跑步、游泳或骑自行车），并且还要一周数次进行力量或负重训练。

向医务人员咨询，了解该隔多长时间监测血糖水平，指标应是多少。



服用医生开的药，即使在自我感觉良好时，都要照常服药，准备一份最新的用药情况，在复诊时，带给医生查看。

向医务人员查询自己的**A1C**检测*结果，患者的**A1C**指标应为多少，患者可以采取什么措施，以期达到这一指标。



***A1C**检测是做验血检查，检测三个月中的血糖控制情况。



保持健康的血压（目标血压应低于**130/80**毫米水银柱）。

患者要知道自己的血脂（胆固醇）指标和结果。



要戒烟。向医务人员查询，了解有助于患者戒烟的有关工具和支持服务。



当患者因患有糖尿病，想到疾病会终身缠身而感到伤心时，请向医务人员寻求意见。



患者每天要检查自己的双脚，查看是否有伤口、起泡、发红发热或老茧等，务必每年至少要请专业医生检查双脚。



每天要刷牙并用牙线清洁牙齿，定期检查牙齿，保持牙齿和牙龈的健康。



每年至少要检查一次眼睛（需要的话，要多做几次检查）。

未服用胰岛素的2型糖尿病患者血糖检测†

用药物或只靠饮食控制2型糖尿病

推荐



或



对于用药物或只靠饮食控制2型糖尿病患者病情的患者，他们大多数无需像现在这样频繁地检测血糖水平。

虽然大多数不用胰岛素的2型糖尿病患者无需每天检测血糖，但是如果出现以下情形，患者可能要检查血糖水平，包括：

- ✓ 患者正在服用的药*会增加出现低血糖（hypoglycemia）的风险
- ✓ 患者有血糖过低史
- ✓ 患者进行计划外的体育活动或没有吃好
- ✓ 患者的糖尿病病情没有得到很好的控制，增加检查血糖水平的次数，这可能有助于改变糖尿病的治疗，使血糖水平更稳定

- ✓ 患者换了糖尿病药，用药的任何改动都会影响患者的血糖水平
- ✓ 患者感到不适，当患者得了感冒、染上流感、发烧或有炎症时，血糖水平会发生变化
- ✓ 患者怀孕了或计划怀孕

医务人员签名：_____

* 向医务人员索取可能会使患者出现血糖过低的全部药物清单。

† 加拿大药品和卫生技术署。最佳处方和使用血糖试纸的最佳推荐疗法。《最佳疗法报告——COMPUS》（Optimal Therapy Report – COMPUS）[互联网]，2009年[引用于2009年12月10日]；3(6)。可上网到http://www.cadth.ca/media/pdf/compus_BGTS_OT_Rec_e.pdf（英文）查阅。要了解更多有关处方和使用血糖试纸的信息，请访问网站：www.cadth.ca/smbg（英文）。

2010年7月