

病人姓名: \_\_\_\_\_

# 控制糖尿病的要訣

控制糖尿病，並非只限於控制自己的血糖水平。除了定期約見照顧我的醫護人員（包括醫生、糖尿病教育人員、藥劑師等）以外，更可使用下文提示，妥善處理自己的糖尿病，保持健康。請緊記：關注健康，最重要由自己做起。

主餐和小吃應包含高纖食物（如全穀、蔬菜、生果等）。限制糖分（例如：汽水、甜品、糖果）、脂肪和鹽分的攝取量。



保持活躍！我應嘗試在每週有五天（每天三十分鐘）的“帶氧運動”（例如快步走路、游泳、踏自行車等）。另外，每週要有數次針對體力的負重訓練。

向醫護人員查詢我要何時檢查血糖，以及理想的血糖讀數。



即使我覺得身體安好，仍定時按醫生指示服用藥物。保持一張服用藥物的清單，並時常更新。這清單可在約見醫生時讓醫生查閱。

向醫護人員查詢A1C測試\*結果——並詢問針對我個人的理想A1C目標，和應如何訂立A1C目標水平，我要怎做才能達到目標。

\*A1C是一種血液測試，目的是衡量病人在三個月內的血糖控制情況。



維持理想的血壓（目標應低於130/80 mmHg）。

認知我的血脂（膽固醇）讀數和理想目標。



戒煙。向醫護人員查詢有何工具和支援能助我戒煙。

當我為了糖尿病感到煩惱時，便應與醫護人員傾訴。



每天檢查雙足，看看足部有沒有傷痕、水疱、微熱而帶紅的部位或起繭。雙足必須由專科醫護人員最少每年檢查一次。

每天刷牙，並用牙線清潔牙齒。定期檢查牙齒，保持牙齒和牙肉健康。



每年最少檢查眼睛一次，如有需要，應更頻密檢查。

# 不使用胰島素的2型糖尿病患者的血糖測試†

單靠服藥或以餐飲控制病情的2型糖尿病

建議



大多數患有2型糖尿病的病人, 若是病情可單由飲食或藥物控制, 是不需要頻密地測試他們的血糖水平的。

雖然大部分不使用胰島素的2型糖尿病患者無需每天測試血糖, 但如出現以下情況, 我仍需測試血糖水平:

- ✓ 我現時服用的藥物\*會使我更容易出現低血糖 (hypoglycemia, 低血糖症)
- ✓ 我過往的血糖曾降至極低水平 (低血糖症)
- ✓ 我進行了非預先安排的體能活動, 又或者我的進食欠佳
- ✓ 我對糖尿病的控制未如理想——較頻密測試血糖, 或能助我調整糖尿病的治療方法, 使血糖水平較穩定

- ✓ 我轉換了糖尿病藥物 (轉換任何藥物均會影響血糖水平)
- ✓ 我生病了——當我患了傷風、感冒、發熱或受感染, 血糖水平便會改變
- ✓ 我已懷孕或準備懷孕

醫護人員簽署: \_\_\_\_\_

\* 請醫護人員詳列會導致我更容易出現低血糖 (低血糖症) 的所有藥物名單。

† Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health. Optimal therapy recommendations for the optimal prescribing and use of blood glucose test strips. Optimal Therapy Report - COMPUS [Internet]. 2009 [引文: 2009 Dec 10];3(6). 文章載於: [http://www.cadth.ca/media/pdf/compus\\_BGTS\\_OT\\_Rec\\_e.pdf](http://www.cadth.ca/media/pdf/compus_BGTS_OT_Rec_e.pdf). 要了解處方和使用血糖試條詳情, 請瀏覽網站 [www.cadth.ca/smbg](http://www.cadth.ca/smbg)。