

管理您的糖尿病

瞭解您的糖尿病 ABC！

A1c：

每年至少由您的醫療護理提供者進行兩次 A1c 檢測 (血紅蛋白 A1c 或 HbA1c)。它可以測定您過去至少 2 到 3 個月之前的平均血糖含量。您的 A1c 含量應該低於 7% 或 8%。詢問您的醫療護理提供者。

血壓

您的血壓應該低於 140/90 mm Hg。對於糖尿病患者來說，高血壓會增加心臟和腎臟疾病的風險。每次看醫生的時候都要檢測血壓，可以的話在當地藥房也行。寫下您的檢測結果，下次帶給您的醫生看。

膽固醇

您的 LDL 膽固醇 (有害膽固醇) 含量應低於 100 mg/dL。LDL 膽固醇過高會阻塞您的血管，增加心臟病發作或中風的風險。您的總膽固醇含量應低於 200。

達到並保持在目標數值對您非常重要。三種有助於您的「ABC」水平的簡單工具請見以下列表。

運動起來吧！

保持活躍對於糖尿病患者來說很重要。定期運動能夠：

- 降低您的血糖和血壓值
- 降低您的 LDL (有害膽固醇) 含量，提高您的有益膽固醇 (HDL) 含量。
- 改善您的身體使用胰島素的情況
- 降低心臟病和中風的風險
- 保持心臟和骨骼健壯
- 幫助您減肥/減少體脂肪
- 給您更多能量
- 減少壓力

有很多幫助您變得活躍的方法。找到您自己喜歡的運動。這裡有幾個選擇：

- 講電話時起來走動
- 走樓梯不使用電梯
- 快步走
- 提前一站下公交或火車，步行到目的地。
- 騎自行車
- 跳舞
- 在廣告時間提少許重物
- 種花或掃落葉

如需要更多資訊，請撥打 (415) 615-4555 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org

健康飲食

健康飲食能夠幫助您：

- 使血液葡萄糖（同時也叫做血糖）保持在目標水平
- 每天保持好心情
- 如有必要進行減肥
- 降低因糖尿病引起心臟疾病、中風和其他問題的風險

許多人認為對於糖尿病患者來說健康飲食很複雜，其實糖尿病患者的健康飲食習慣和大多數無糖尿病的人一樣。

吃對食物

蔬菜含有較少的脂肪和較多的維生素：

- 菠菜、甘藍菜
- 西蘭花、白菜
- 番薯、胡蘿蔔
- 豌豆、青豆
- 瓜類(許多種類)

高蛋白低脂肪食物：

- 海鮮
- 瘦肉
- 低脂牛奶或奶酪；豆類

全穀物醣類例如：

- 糙米
- 全麥麵包
- 豆類
- 燕麥和大麥

盡量不要使用高脂肪和/或高糖的食物

- 甜飲（例如碳酸飲料、含糖茶水或果汁）
- 牛油、全脂牛奶和奶油
- 煎炸食物
- 雞皮和紅肉
- 蛋糕、甜餅和其他烘焙物

要吃飽，但是不能吃太多。

- 您攝入多少食物將會影響您的血糖含量。盡量一次吃少一點，吃慢一點。
- 可以這樣分配您的食物：1/2 蔬菜，1/4 蛋白質，1/4 全穀物醣類食物



每天按時吃飯

- 如果您等太久才吃飯，血糖值可能會過低。如果您兩餐時間挨得太近，或是在一天之內暴食，您的血糖水平會過高。
- 不要略過任何一餐。

和您的醫生談談

- 許多人服藥來幫助管理他們的糖尿病。和您的醫療護理提供者談後，確定您瞭解何時用藥及如何用藥。
- 在您開始新的飲食方案或運動方案前，和您的醫療護理提供者談談。

資料來源：

「了解糖尿病」(“Understanding Diabetes”)，Ohio State University Medical Center、Mount Carmel Health System 以及 OhioHealth 透過 www.healthinfotranslations.org 發表

「關於糖尿病及飲食，我需要了解些什麼」(“What I need to know about Diabetes and Eating”)National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases，www.niddk.nih.gov

「健康飲食與糖尿病」(“Healthy Eating and Diabetes”) Association of Clinicians for the Underserved，www.clinicians.org

如需要更多資訊，請撥打 (415) 615-4555 致電客服中心或查看 www.healthysanfrancisco.org