



什麼是糖尿病？

糖尿病是一種使您的血液葡萄糖（也稱血糖）偏高的疾病。

- 您的身體將您攝入的大部分食物轉化為糖分（葡萄糖）。您的身體生成胰島素，而胰島素幫助糖分（葡萄糖）進入體內細胞。
- 在您患上糖尿病後，您的身體要麼不能生成足量胰島素，要麼不能很好地利用自身的胰島素。



糖尿病有三種類型：

- **1 型糖尿病** — 人體無法生成充足的胰島素。
- **2 型糖尿病**：身體生成更少的胰島素，並且不能正確地使用胰島素。
- **妊娠糖尿病**：孕婦在妊娠中期時可發展成此型糖尿病。如果您有過妊娠糖尿病，您在懷孕後患上糖尿病的風險更高。

糖尿病對您的健康影響很大

如果您患上糖尿病，您的血糖含量會很高。隨著時間推移，高血糖可導致您的心臟、神經、腎臟、眼睛和血管出現嚴重問題。糖尿病也可使您更經常受到感染。糖尿病引起的兩大問題為心臟病和卒中。您可與您的主診醫生* (PCP) 合作預防這些問題（請參見第 2 **控制您的糖尿病**）。

*主診醫生是負責您的醫療保健的醫生、醫生助理或執業護士。



糖尿病最常見的症狀是沒有症狀，尤其是在早期。在您患上糖尿病後，高血糖可能引起一個或多個以下症狀：

- 不經意間體重減輕
- 感覺煩躁
- 感覺勞累
- 經常餓
- 經常小便
- 手腳麻木或刺痛
- 視力模糊

如果您有這些症狀，請致電您 PCP。這可能意味著您的血糖沒有得到良好控制。

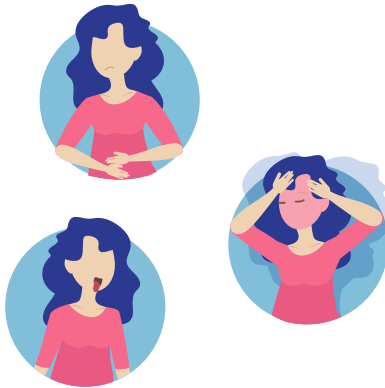
隨時作好準備：如果您有糖尿病，您應穿戴急救人員可發現得到的警報腕帶。您應始終攜帶含糖物，如葡萄糖片或果汁。如果您因為藥物或其他原因導致低血糖，這可以幫助您。

糖尿病緊急情況的症狀和體徵

嚴重高血糖症（血糖極高）

極高的血糖會使人昏倒（失去意識）並陷入昏迷。患者可能會在幾天內出現以下症狀：

- 臉紅
- 皮膚乾及口乾
- 噁心或嘔吐
- 腹痛
- 呼吸深沉急促
- 呼氣有水果味
- 深黃色或褐色尿



嚴重低血糖症（血糖極低）

- 行走困難或感覺無力
- 看不清楚
- 意識不清或行為怪異
- 昏倒或癲癇發作
- 發抖
- 流汗
- 頭痛
- 飢餓



造訪 **CDC** 瞭解如何治療低血糖。

如果您認為自己血糖過高或過低的症狀，請撥打 SFHP 護士諮詢熱線 **1(877) 977-3397** 或前往最近的醫院。

控制您的糖尿病

糖尿病是一種終身疾病。但是透過採取行動，您可以過上健康生活並且有助於預防糖尿病併發症。

患上糖尿病時照顧好自己的最好方式是與您的醫療團隊合作，以保持您的血糖、血壓和膽固醇水準在健康範圍內。（請參見第 5 頁上的**步驟 5：進行常規篩查**，瞭解有關這些檢查的更多資訊。）

改變生活方式很重要。即使很小的變化也會對幫助您管理您的血糖、保持健康和預防糖尿病起很大作用。以下是您可以採取來控制您的糖尿病的 8 個步驟：

1. 多活動
2. 保持健康體重和選擇健康食物
3. 戒普通煙和電子煙
4. 正確服用糖尿病藥物
5. 進行常規篩查
6. 照顧您的心理健康
7. 及時接種疫苗
8. 制定行動計劃



步驟 1：多活動

活動身體能夠對您的健康產生巨大影響。運動可幫助您：

- 降低血糖和血壓
- 降低心臟病和卒中風險
- 使心臟及骨骼強健
- 有助於減肥。
- 讓精力更加充沛
- 減輕您的壓力
- 減少您的有害膽固醇 (LDL) 和增加您的有益膽固醇 (HDL)



對於大多數人來說，最好一天活動 30 分鐘，每週至少 5 天。您也可以拆分一天的活動時間，比如快速散步 10 分鐘。利用 **SFHP 衛生與健康** 的「多做活動以保持身體健康」資料頁，瞭解更多資訊。

瞭解適合您的活動。以下是一些建議：

- 站著打電話，不要坐著打電話
- 走樓梯，不要乘坐電梯
- 與朋友輕快散步
- 提前一個站下車，然後步行
- 在家跳舞或去上舞蹈課
- 打太極或做瑜伽
- 騎單車或騎健身車
- 看電視時舉起重量輕的物體



步驟 2：保持健康體重，選擇健康食物

患糖尿病的同時超重或肥胖使得健康問題的風險增加。您不必減很大部分體重才開始看到成效。只需減輕 5 鎊體重就能讓您感覺更好，變得更加健康。與您的醫療護理團隊討論，找到適合您的計劃。糖尿病患者的健康飲食與沒有患糖尿病的人的健康飲食幾乎完全一樣。



利用 **SFHP 衛生與健康** 的「健康飲食」資料頁，瞭解關於健康飲食的資訊。

選擇健康食品有助於您：

- 保持血糖在目標範圍內
- 每天感覺良好
- 減重（如果您需要）
- 降低心臟病、卒中和其他糖尿病引起的問題的風險

在大多時候使用盤子計量法：

- **不含澱粉的蔬菜** — 半盤（菠菜、白菜、椰菜、四季豆、沙律）
- **全穀類和澱粉** — 四分之一盤（糙米、燕麥、玉米餅、全麥麵包）
- **瘦肉蛋白** — 四分之一盤（海鮮、雞肉、蛋類、豆類、豆腐）
- **水果** — 每天 2 份水果，如漿果或獼猴桃，而不是香蕉
- **乳製品** — 使用 1-2% 低脂或脫脂牛奶、優酪乳或 2 盎司乳酪
- **健康脂肪**（橄欖油或菜籽油、鱈梨、堅果）
- 使用較小的盤子**留心您的份量**



造訪 **myplate.gov** 獲取有用的提示和經濟實惠的食物創意。



步驟 2：保持健康體重，選擇健康食物（續）

可以偶爾少量吃或喝以下食物：

- 雞皮、紅色肉類、加工肉製品（如火腿、培根和香腸）
- 黃油、全脂牛奶與奶油
- 蛋糕、甜餅與其他烘烤食品
- 含咖啡因的咖啡和茶
- 酒

避免以下食物：

- 甜飲料（汽水、含糖的茶、果汁、奶茶）
- 加工食品（土豆片、即食麵、快餐、包裝糖果）
- 油炸食品（薯條、雞塊、酥脆炸玉米餅）

其他健康飲食秘訣：

- **三餐之間有足夠的時間間隔**，白天不要吃太多零食。這會使您的血糖水平過高。
- **水是最好的飲料選擇**。水在放入新鮮水果、薄荷或黃瓜片飲用時味道很好。試著在吃前喝一杯水，並在每咬一口時啜飲一口水。
- 如果您在吃完後仍覺得餓，**則多吃一些不含澱粉的蔬菜**。蘆筍、胡蘿蔔或西紅柿等食物不會使您的血糖升高。
- **慢慢吃**，直到八分飽（80%）。身體需要一段時間才覺得飽了。等幾分鐘再吃另一份。您會發現您不再想吃了。
- **吃各種顏色的食物**。避免食用白色食物，每餐吃綠色、紅色、紫色、橙色和黃色等多種食物。這些食物含重要的營養物質，有助於您降低血糖。



步驟 3：戒普通煙和電子煙

吸煙和食用其他煙草將使糖尿病患者面臨更高風險。吸煙會使得血糖、膽固醇和血壓升高。如果您戒煙，會降低心臟病、卒中、神經疾病、腎臟疾病和口腔疾病的風險。



一旦您決定戒煙，您可以做很多事來提高您保持不吸煙的機率。利用 **SFHP 衛生與健康** 的「吸煙和抽電子煙」資料頁，瞭解有關戒煙和吸電子煙的資訊。 **以下是一些貼士：**

- 向您的 PCP 諮詢戒煙事宜。您的護理團隊可讓您獲得課程和支援小姐等資源。
- 您的 PCP 還可開處尼古丁替代治療 (NRT) 藥物，您可以到藥房取藥。您可透過 Medi-Cal 免費獲得 NRT 藥物。NRT 有貼片、口香糖、含片、噴霧劑和吸入劑多種形式。

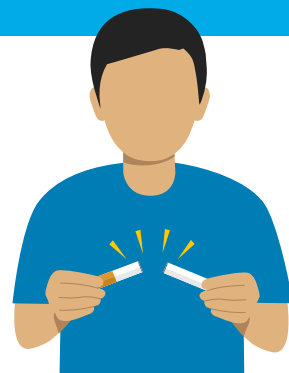


• 撥打 Kick It California 電話 **1(800) 300-8086** 獲取免費的戒煙幫助。他們的教練是在戒煙過程中幫助人的專家。您可以獲得講您的語言的教練。造訪 **kickitca.org** 瞭解更多資訊。



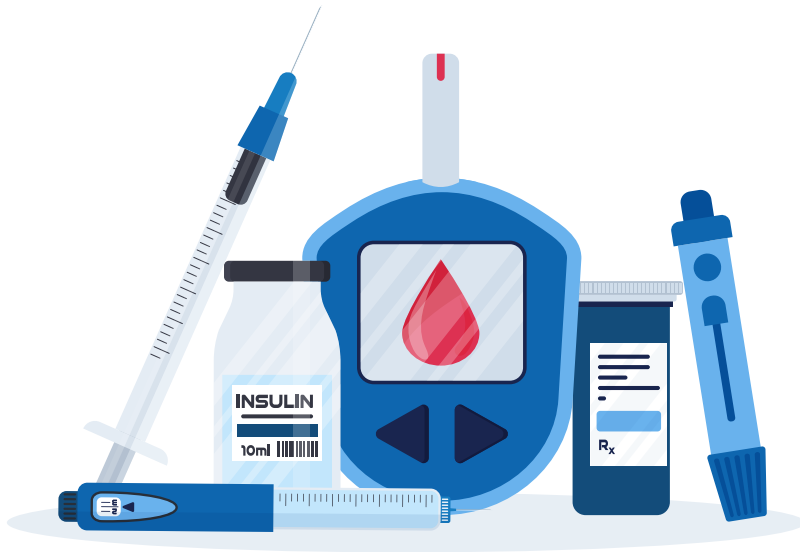
• 藉助 QuitGuide 或 quitSTART 這些應用程式在您的智慧手機上 24/7 獲得協助。他們會根據您的吸煙模式、心情、戒煙動機和目標為您提供協助。參見 **smokefree.gov** 瞭解更多詳情。

- 告訴您的親人您的戒煙計畫。尋求他們的幫助和支援。說服朋友或伴侶與您一起戒煙。
- 使用您的 Amazon Alexa 設備幫助您戒煙。說「Alexa，打開 Stop Smoking/Stop Vaping。」這項由 UC San Diego 醫學院領導的計畫將為您提供 Alexa 上的「戒電子煙教練」技能。您可以獲得戒煙技巧，亦可以報名與 Kick It California Quit Coach 進行交談。
- 傳簡訊 QUITSMOKING 或 QUITVAPING 到 **66819** 獲得貼士及 24/7 支援。對於 13-17 歲的青少年，SmokeFreeTXT 計劃提供戒煙的日常支援。傳簡訊 QUIT 到 **47848**。



步驟 4：正確服用糖尿病藥物

1 型糖尿病患者必須使用胰島素。2 型糖尿病患者可透過健康飲食和運動管理糖尿病。許多人服用藥片和/或胰島素來幫助達到目標血糖水平。請向您的 PCP 諮詢哪種糖尿病藥物適合您。



有關糖尿病藥物需要記住的事情：

- 請嚴格遵照 PCP 的醫囑服藥。
- 跟蹤記錄您的所有藥物。在第 10 頁有一個圖表，您可以在其中列出您正在服用的所有藥物。
- 確保每月服用足夠的藥物。致電您的藥房或 PCP，與其確認您將及時獲得重新配藥，並且不會用完藥物。

以下方法有助於提醒您服用藥物：

- 在您的手機上設置一個計時器或鬧鐘。
- 使用分類儲藥盒。
- 在您每天看得到的地方（如牙刷附近）貼提醒標籤。

步驟 5：進行常規篩查

在患上糖尿病後，定期測試和篩查對您至關重要。徹底審查您的測試結果可為您的護理團隊提供幫助您控制糖尿病的資訊。以下是您可能需要的常見測試：



A1c：A1c 測試（血紅蛋白 A1c 或 HbA1c）是您的 PCP 對您每年至少測試兩次的血液試驗。該測試幫助您的 PCP 瞭解您過去三個月的血糖情況。大多數糖尿病患者的目標應為 A1c 低於 7%。一些糖尿病患者應將目標定為更低的 A1c 或更高的 A1c。請向您的 PCP 諮詢哪一水平適合您。



血糖：經常檢查血糖（葡萄糖）是瞭解您的糖尿病是否得到控制的主要工具。與您的 PCP 諮詢透過 Medi-Cal 免費獲得血糖儀的事宜。這將幫助您在家追蹤血糖。記錄您的血糖水平，並在您下次就診時與您的 PCP 分享。



血壓：血壓是血液在心臟跳動和停歇時對動脈施加的壓力。高血壓加上糖尿病可導致心臟、眼睛和腎臟出現問題。大多數人的目標應該是血壓小於 120/80 mmHg。在每次看 PCP 時檢查您的血壓。如果血壓高，您可以在 PCP 的幫助下改變生活方式和/或開始服藥以降低血壓。您可透過 Medi-Cal 免費獲得家用血壓計。



透過 **SFHP 衛生與健康** 的「高血壓」資料頁，瞭解有關擁有健康血壓的資訊。

步驟 5：進行常規篩查（續）



眼睛健康：糖尿病是美國 18 歲或以上成人失明的主要原因。每 2 名糖尿病患者就有 1 名沒有每年做眼科檢查。人們往往不能及時得到治療。每年做一次眼科檢查可以將視力下降的風險降低 95%。如果眼睛出現以下各項等任何變化，請諮詢您的 PCP：

- 視力模糊
- 視野暗淡或空洞

請務必每年做一次全面的眼科檢查。完整的眼部檢查包括散瞳。醫生會為您滴眼藥水，讓瞳孔在短時間內變大。這可讓醫生看清您眼睛內部的狀況，檢查是否有任何變化。眼睛問題通常在早期階段沒有任何症狀。請造訪 vsp.com 或致電 **1(800) 866-7195** 查找視力提供者。



足部健康：如果您患有糖尿病，您的腳可能更容易出現問題並發生感染。利用以下技巧護理好您的雙腳：

- 每天洗腳
- 每天檢查您的腳是否有傷口或感染的跡象
- 穿合適的鞋，如寬版型，或有足弓支撐的鞋
- 在穿鞋前檢查襪子的摺奏
- 不要赤腳走路



膽固醇：膽固醇是血液和體細胞中的一種柔軟蠟狀物質。高 LDL（低密度脂蛋白，或通常被稱為壞膽固醇）會堵塞您的血管。它還會增加您患心臟病或中風的風險。大多數人的目標是低於 100 mg/dL。如果您需要使用藥物來降低心臟病發作的風險，請諮詢您的 PCP。採取健康的生活方式有助於降低膽固醇。

步驟 6：照顧您的心理健康

照顧情緒和心理健康跟照顧身體同樣重要。通常，與專業諮詢師談論生活中情緒上的起伏將很有幫助，尤其是在開始變得更糟或對您有負面影響時

每個人的糖尿病體驗是不同的，但有一些感覺是許多糖尿病患者曾經歷的：



恐懼和擔心

（關於未來，關於您的健康）

失去控制

（我永遠不可能控制住）

否認

（這不會在我身上發生，我沒有病）

憤怒

（不公平，我的身體在跟我作對）

愧疚

（我一定是做過些什麼，才讓事情變成這樣）

羞愧

（其他人會怎麼認為？）



步驟 6：照顧您的心理健康（續）

找到管理您生活中的壓力的方法。

壓力是日常生活的一部分。但壓力可對糖尿病產生很大影響。壓力荷爾蒙可增加您的血糖水平。當您感到壓力時，您可能會吃更多，喝更多東西或減少運動。

- 盡可能嘗試避免令您產生壓力的情況。
- **每天早上寫日記或記下一些您感激的事情來練習感恩。**您在想什麼，您怎樣想的，您期望什麼以及您經常告訴自己什麼決定了您管理壓力的水平如何。
- **與他人討論您的問題。**向朋友和家人尋求支援。
- 如果您想要額外的支援，與**有執照的心理健康專家**交談會有所幫助。您可透過 SFHP 免費諮詢心理健康專家。



積極照顧好自己。

改為健康的生活方式可有助於改善您的糖尿病狀況。

- **在一週的大部分時間進行一些鍛煉**和運動一下身體！耗光壓力的影響是一種不錯的方式 — 散步、跳舞、瑜伽、伸展是很好的運動。
- **保持睡眠充足。**睡眠有助於增強您的免疫系統，改善您的心情，從而感覺更快樂和壓力更少。大多數人一整晚需要睡 7 或 8 個小時。保持每天的睡覺和起床時間大致相同，即使在週末也保持。
- **儘可能經常吃健康食品。**（請參見第 3-4 頁的健康飲食貼士。）

學習並進行放鬆運動。

放鬆運動很容易，並結合深呼吸來釋放肌肉緊張和消除負面的想法。您可以嘗試：

- **重複語句** — 重複誘導身體放鬆的語句，如「放鬆並放手吧」。
- **想象** — 利用您的想象力來想象一個人、地點或令您感到放鬆、平靜和快樂的時間。



為 SFHP 會員提供的免費資源：

提供專業人員幫助您管理生活中的此類問題。您可以在您所在區域找到幫助您生活回歸正常和讓您感覺更好的免費服務。

Medi-Cal 會員

致電 Cared Behavioral Health 電話 **1(855) 371-8117**。

Healthy Workers HMO 會員

致電 San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) 電話 **1(888) 246-3333**。

步驟 7：及時接種疫苗

糖尿病使您的免疫系統更難對抗感染。您可能比其他沒有糖尿病的人面臨罹患更嚴重疾病的風險。疫苗是保護您健康的最安全的方法之一。



您需要的疫苗：

- 每年接種一次的**流感 (flu)** 疫苗可預防流感（一種呼吸道病毒）引起的嚴重疾病
- **肺炎球菌 (PCV)** 疫苗可預防肺炎（肺部感染）和腦膜炎（腦部感染）
- **白喉 (DTaP)** 疫苗可預防呼吸問題、肌肉痙攣和百日咳
- **乙型肝炎 (HepB)** 疫苗可預防乙型肝炎病毒相關的肝病和癌症
- **帶狀皰疹** 疫苗可預防帶狀皰疹
- **COVID-19** 疫苗可預防冠狀病毒疾病



如果您漏打任何疫苗，請詢問您的 PCP。向 **CDC** 諮詢您應該接種什麼疫苗。

步驟 8：制定行動計劃

與您的護理團隊合作。您可以與其一起控制您的糖尿病。

- **找到一個**您覺得相處舒適的**主診醫生**。
- **按時赴約就診**，以獲得最好的照護。
- **詢問有關護理的問題**。在您就診前列出問題清單。在下一頁有空白處，您可寫下您的問題。如果您在提問時需要幫助，請在下次就診時帶上一位可信的朋友或家人。
- **制定行動計劃**。挑您關心的事情。想想怎樣對您來說是可行的。選擇目標，並將其分成幾個小步驟，這樣更容易完成！



您可以做到！

首先，圈出您想要做的方面：

1. 多活動
2. 保持健康體重和選擇健康食物
3. 戒普通煙和電子煙
4. 服用正確的糖尿病藥物
5. 進行常規篩查
6. 照顧您的心理健康
7. 及時接種疫苗
8. 制定行動計劃

既然您知道了您想要做的事，那麼在下一頁制定行動計劃。請謹記，改變需要時間。一旦您選中目標，細分步驟，然後用一週時間達到該目標。對自己有耐心，並每天完成一點。

步驟 8：制定行動計劃（續）

制定行動計劃

填寫下方表格，並在下次就診時帶給您的 PCP。

目標：您想做什麼？										
何時需要做（每週天數/每天時長）？										
持續時間（分鐘數或時間長短）？										
您在哪裡完成？										
從 0 到 10 分算，您有多大信心 (0 = 毫無信心，10 = 充滿信心)？										
如果您低於 7 分，您可能想要改變計劃內容，以便您能達到 7 分，並獲得成功！	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

為您的健康評分！

生活中糖尿病相關問題

填寫下方表格，並在下次就診時帶給您的 PCP。

您知道如何管理您的糖尿病嗎？	是 ☐	否 ☐	有時 ☐	我不知道 ☐
您定期看醫生，來幫助管理您的糖尿病嗎？	是 ☐	否 ☐	有時 ☐	不知道 ☐
您是否有完全按照提供者的建議服藥嗎？ 如果沒有，有什麼困難？在此說明：	是 ☐	否 ☐	有時 ☐	不知道 ☐
您的家人或朋友可以幫助您管理您的健康嗎？	是 ☐	否 ☐	有時 ☐	不知道 ☐
您的文化或宗教價值觀會影響您的護理嗎？	是 ☐	否 ☐	有時 ☐	不知道 ☐
您是否有任何問題影響您保持您的 PCP 的約診？ 如是，什麼妨礙了您？在此說明：	是 ☐	否 ☐	有時 ☐	不知道 ☐
您有汽車或有搭乘 MUNI 巴士/BART 或其他交通工具嗎？	是 ☐	否 ☐	有時 ☐	不知道 ☐

為您的健康評分！（續）

生活中糖尿病相關問題（續）

您對參加更好幫助您管理糖尿病的課程感興趣嗎？	是 ☐	否 ☐	有時 ☐	不知道 ☐
------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------------

糖尿病最令您擔心的是什麼？

在您的生活中，您可以做出一些改變來改善您的健康。用 1–5 分來衡量，您為了改變做了多大程度的準備？(1 表示連想都沒想，5 表示已經準備好)	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

您感覺如何？

在過去兩週內，您有以下感覺的頻率如何？	沒有過	有些天	超過一半天數*	幾乎每天*
幾乎沒有興趣或樂趣做事	☐	☐	☐	☐
感覺低落、沮喪或絕望。	☐	☐	☐	☐

*對於任一個問題，如果您的回答是「超過一半天數」或「幾乎每天」，請立即撥打 Carelon Behavioral Health 電話 **1(855) 371-8117**。您可以跟其他人交流您的感受。

記錄您服用的藥物

列出您現在正在服用的所有處方藥和非處方藥的清單。下次 PCP 就診時帶上這個，並給他們看您的清單。

我的藥物：

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

問您 PCP 的問題

1

2

3

4

5

6

7

您的福利

交通

如果您需要交通協助前往接受健康檢查，您可以免費搭乘車輛。如需更多資訊，請致電 SFHP 客戶服務部，電話 **1(415) 547-7800**。



酮試紙

您可透過 Medi-Cal 免費獲得尿液酮測試紙條。這些試紙可以檢測您尿液中的酮含量。這可以幫助您監測您的血糖，看血糖是否過高。

資源



American Diabetes Association
1(800) 342-2383
diabetes.org



MedlinePlus
National Institutes of Health
medlineplus.gov/diabetes.html



American Heart Association
Oakland office **1(510) 903-4050**
heart.org/diabetes



MyPlate
U.S. Department of Agriculture
myplate.gov



Association of Diabetes Care
& Education Specialists
diabeteseducator.org



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases
niddk.nih.gov/health-information/diabetes



Centers for Disease Control and Prevention
1(800) 232-4636
cdc.gov/diabetes



San Francisco Health Plan 客戶服務部
1(415) 547-7800
SFHP 糖尿病教育材料
sfhp.org/wellness

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800** 或造訪 **sfhp.org/zh/health-ed**
24/7 護士熱線 **1(877) 977-3397** | 與醫生交談 24/7 **sfhp.org/zh/teladoc**