

糖尿病： 藥物治療

糖尿病是一種令您的血葡萄糖（亦稱血糖）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。



如需進一步瞭解，請參閱糖尿病資料頁，網址為：fhp.org/zh/health-wellness.

糖尿病治療的目標

使用藥物往往是控制糖尿病的一環，配合選擇健康的食物和飲品，多活動身體，每晚睡足 7-8 小時，以及掌控壓力。

藥物有助您的身體：

1. 降低血糖水平。
2. 預防對眼睛、腿部、腎臟等其他器官的損害。





藥物	品牌名稱	使用方法	潛在風險或副作用
Metformin	Glucophage	口服藥丸	<ul style="list-style-type: none"> 胃痛或火燒心 腹瀉（稀便） 胃部不適和嘔吐 腸氣 感覺疲勞或無力 頭痛
Sodium-glucose cotransporter-2 (SGLT-2) inhibitor	Jardiance Farxiga Invokana	口服藥丸	<ul style="list-style-type: none"> 感覺口渴 腎臟或膀胱感染 酵母菌感染
Glucagon-like-peptide-1 (GLP1) receptor agonist	Ozempic Trulicity Victoza Rybelsus	皮下注射； 口服藥丸	<ul style="list-style-type: none"> 注射部位發紅或疼痛 胃部不適和嘔吐 便秘（無法排便）和/或腹瀉（稀便） 腎臟、膽囊或胰臟出現問題 血尿
Dipeptidyl peptidase-4 (DPP-4) inhibitor	Januvia Onglyza Tradjenta	口服藥丸	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 感冒症狀 喉嚨或鼻部痕癢
Sulfonylureas	Glipizide Glyburide Glimepiride	口服藥丸	<ul style="list-style-type: none"> 體重上升 低血糖 腹瀉（稀便）
胰島素	速效型胰島素： Novolog Humalog Apidra 長效型胰島素： Tresiba Levemir Lantus	皮下注射	<ul style="list-style-type: none"> 低血糖 注射部位發紅或疼痛 體重上升

Metformin

此藥物如何發揮效用？

若您患有 2 型糖尿病，Metformin 是最常用於降低血糖的藥物。

Metformin 降低血糖的 3 種方式：

1. 它在肝臟中發揮效用，降低身體製造之血糖（葡萄糖）的水平。
2. 它在腸胃中發揮效用，當您進食時，降低身體吸收的糖分。
3. 它會提升身體對胰島素的反應，以降低血糖。

如何使用此藥物？

口服藥丸。以食物送服 Metformin，預防胃部不適。每日服用二甲雙胍劑量 2 至 3 次，有助於預防胃部不適。

我應注意哪些副作用？

- 胃痛或火燒心
- 腹瀉（稀便）
- 胃部不適和嘔吐
- 腸氣
- 感覺疲勞或無力
- 頭痛

SGLT2 Inhibitor

此藥物如何發揮效用？

Sodium-glucose cotransporter-2 (SGLT-2) inhibitors 協助腎臟排走身體不需要的糖分。糖分會透過尿液排出體外。

SGLT2 inhibitors 的一些品牌名稱包括：

- Jardiance
- Farxiga
- Invokana

如何使用此藥物？

每日一次，第一餐前口服藥物。由於此藥物會在腎臟中發揮效用，因此可能令您更繁瑣使用洗手間。服用此藥物期間，必須注意補充水分。如出現副作用，請告知您的 Primary Care Provider* (PCP)。

要預防腎臟或酵母菌感染，應保持良好衛生，例如如廁後將排泄部位擦拭乾淨，穿著棉質吸濕內衣。

我應注意哪些副作用？

- 感覺口渴
- 無法排尿或尿量極少
- 血尿
- 酵母菌感染
- 尿液呈深色
- 感覺頭暈
- 體重下降

*您的 Primary Care Provider (PCP) 是負責您的醫療保健的醫生、醫生助理或執業護士。

GLP1 Receptor Agonist

此藥物如何發揮效用？

Glucagon-like-peptide-1 (GLP1) receptor agonists 可使胰臟製造更多胰島素，以降低血糖水平。它還能降低肝臟中的糖分。

GLP1 receptor agonists 的一些品牌名稱包括：

- Ozempic
- Trulicity
- Victoza
- Rybelsus

我應注意哪些副作用？

- 注射部位發紅或疼痛
- 胃部不適和嘔吐
- 血尿
- 嚴重胃部不適
- 便秘（無法排便）和/或腹瀉（稀便）

如何使用此藥物？

利用注射筆注射至皮下。亦可服用口服藥丸。部分 GLP1 receptor agonists 也用於減肥。此藥物會使您較長時間感覺飽肚，因此當服用此藥物時，您的食量可能會減少。減少餐點份量，當感覺 80% 飽肚時停止進食，避免胃部不適。

DPP-4 Inhibitor

此藥物如何發揮效用？

Dipeptidyl peptidase-4 (DPP-4) inhibitors 會協助身體製造更多胰島素。此藥物為口服藥丸。

DPP-4 抑制劑的一些品牌名稱包括：

- Januvia
- Onglyza
- Tradjenta

我應注意哪些副作用？

- 頭痛
- 感冒症狀
- 喉嚨或鼻部痕癢

Sulfonylureas

此藥物如何發揮效用？

Sulfonylureas 會協助胰臟製造更多胰島素。此藥物為口服藥丸。

Sulfonylureas inhibitors 的一些品牌名稱包括：

- Glipizide
- Glyburide
- Glimepiride

我應注意哪些副作用？

- 體重上升
- 低血糖
- 腹瀉（稀便）

胰島素

此藥物如何發揮效用？

胰島素是 1 型 型糖尿病患者之常用藥物。胰島素主要分為兩大類：速效型胰島素和長效型胰島素。胰島素可透過不同形式給藥，包括注射筆、針筒或持續泵入胰島素。

速效型胰島素適合飯後服用，原因是它可快速降低因進食而上升的血糖水平。它亦稱為「用餐時間」胰島素。

速效型胰島素的一些品牌名稱包括：

- Novolog
- Humalog
- Apidra

長效型胰島素為每日睡前使用一次。它可協助保持身體的夜間胰島素水平。它亦稱為「背景」胰島素。它可單獨使用，或者配合其他糖尿病藥丸或速效型胰島素一同使用。

長效型胰島素的一些品牌名稱包括：

- Tresiba
- Levemir
- Lantus

如何使用此藥物？

注射至皮下。胰島素必須注射至皮下脂肪層中。每次注射胰島素時，均須改變注射位置。您可在大腿外側、髖部、臀部、手臂後方或距離肚臍 2 指寬處注射胰島素。至少等待 1 週，才於相同位置注射。若您每次都在同一位置注射胰島素，可能會令該位置形成硬脂肪塊。使用胰島素期間，時刻緊記記錄血糖水平。此舉有助控制血糖目標，以及預防低血糖水平。

我應注意哪些副作用？

- 低血糖
- 注射部位發紅或疼痛
- 體重上升

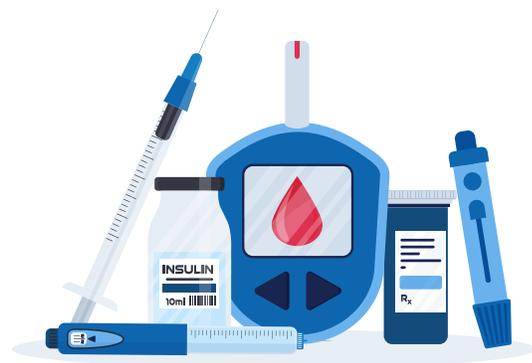
如何控制低血糖水平

利用血糖儀，在家記錄血糖

您可透過 Medi-Cal 免費取得血糖儀。記錄您的血糖水平，並在您下次保健就診時與您的 PCP 分享。

低血糖的症狀包括：

- 流汗
- 發抖
- 頭痛



使用 15-15 規則

進食 15 克碳水化合物，然後於 15 分鐘後檢查血糖。若您的血糖仍處於低水平，則再進食 15 克碳水化合物，並於 15 分鐘後再次檢查。

15 克碳水化合物可以是：

- 半杯果汁或普通汽水
- 1 湯匙糖
- 3-4 片葡萄糖片

時刻準備充足

您應時刻攜帶糖分補充品，例如葡萄糖片或果汁。如果您因為藥物或其他原因導致低血糖，這可以幫助您。

飲食



您吃什麼可以改變您的感覺和藥物的作用。詢問您的 PCP，根據您的健康狀況，應進食哪些食物。您的 PCP 可協助您瞭解進食某些食物是否有助於健康。

選擇健康食物有助於您：

- 每天感覺更好
- 管理您的慢性病
- 降低心臟病、糖尿病和其他問題的風險

請參閱健康進食資料頁以進一步瞭解，網址為：

sfhp.org/zh/health-wellness.

前往您的 PCP 處就診，即可獲享一張 \$50 禮品卡



若您經診斷患有糖尿病，便可獲享一張 \$50 禮品卡，以作為到 PCP 處就診後的獎勵。詢問您的 PCP 有關控制糖尿病的最佳方式。就診後，您將自動透過郵寄收到 \$50 禮品卡（由 SFHP 寄出）您無需填寫任何表格，即可獲享禮品卡。

禮品卡將於 5 週內郵寄給您。若您尚未收到禮品卡，請致電客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800, 1(800) 288-5555**（免費電話）或 **1(415) 547-7830** (TTY)，服務時間為週一至週五 8:30am 至 5:30pm.

如需瞭解更多資訊，請造訪 sfhp.org/zh/health-wellness/member-incentives.

Project Open Hand 的醫療定制膳食計畫

這是一個針對 SFHP 會員的特殊計畫，這些會員患有慢性健康疾病，在購買、製作或食用健康食物方面需要幫助。

如果您患有以下疾病之一，請要求您的 PCP 進行轉介：

- 尿病或前驅糖尿病
- 慢性腎病
- 其他複雜的慢性病



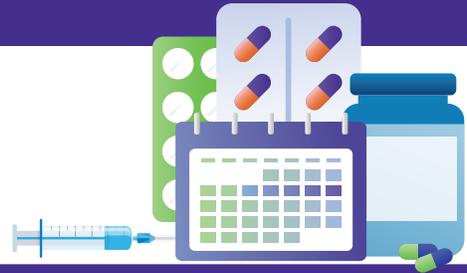
Project Open Hand
meals with love

如果您符合條件，您可以獲得：

- 專為您的慢性病設計的 12-26 週膳食或食品雜貨
- 4 節由註冊飲食營養學家提供的營養顧問課

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。
下次前往 PCP 處就診時帶上此清單，並向其出示。



藥物	劑量	何時使用？				開始日期	副作用備註
1		AM	中午	PM	睡前		
2		AM	中午	PM	睡前		
3		AM	中午	PM	睡前		
4		AM	中午	PM	睡前		
5		AM	中午	PM	睡前		
6		AM	中午	PM	睡前		
7		AM	中午	PM	睡前		
8		AM	中午	PM	睡前		
9		AM	中午	PM	睡前		
10		AM	中午	PM	睡前		

瞭解更多資訊



American Diabetes Association
diabetes.org/healthy-living/medication-treatments



CDC: Low Blood Sugar Treatment
cdc.gov/diabetes/basics/low-blood-sugar-treatment.html



Cleveland Clinic: Oral Diabetes Medications
my.clevelandclinic.org/health/articles/12070-oral-diabetes-medications



National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: Diabetes Treatments
niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/insulin-medicines-treatments



SFHP 健康教育
sfhp.org/zh/health-wellness/health-education-library

有關更多資訊，請致電 **1(415) 547-7800** 聯絡客戶服務部，或者瀏覽 sfhp.org/zh/health-ed
24/7 護士諮詢專線 **1(877) 977-3397** | 諮詢醫生意見 24/7 sfhp.org/teladoc