

## 有關糖尿病治療的問答

### **我患了哪型的糖尿病?**

- 第一型糖尿病:必須依賴胰島素控制血"糖"
- 第二型糖尿病(最常見):可以藉由飲食控制、運動、藥物、胰島素,或結合上述方法來控制血"糖"

### **即使我有糖尿病我如何保持健康?**

- 定期檢驗您的血糖
- 就診時總是帶著您的藥瓶
- 隨身攜帶您的藥
- 堅持就診。對您感到困惑或不明白的地方要及時詢問。
- 減少食用不健康的食物,特別是含有大量的糖,鹽或脂肪的食物,例如蘇打水、速食。
- 多吃健康的食物。例如新鮮的水果、蒸過的蔬菜、全麥麵包、小扁豆或豆湯
- 控制您的食量
- 每天走路或做其他的運動。舞蹈也是一種好的運動。

### **我的血糖值應該是多少?**

飲食前血糖值應盡量接近 100。飲食後兩小時血糖值應 140 或更低。

### **血糖過高時我會有甚麼感覺?**

您可能會小便頻繁、疲倦、極度口渴或視覺模糊。有時候您也可能沒有任何這些症狀。

### **血糖過低時我會有甚麼感覺?**

您可能會感到發抖、嗜睡、疲倦、流汗、沮喪、煩惱、常感飢餓和/或暈眩。

### **我的血糖可以低到甚麼程度? 我能怎麼去治療低血糖?**

70。如果低於 70,您應該嘗試下列中的一種(每一種都是一個份量)。

- 1/2 杯的果汁或一般的蘇打水(非無糖類的那種)
- 1 茶匙糖或 5 顆小方糖
- 8 盎司的脫(無)脂牛奶

等待 15 分鐘,再檢驗您的血糖值。如果您的血糖值還是很低,再吃一份,15 分鐘後再檢驗一次,一直繼續直到血糖值恢復正常。

### **我如何知道藥物有效?**

糖尿病患者有時會有下列一種或全部的身體問題:

- 他們的身體不能製造足夠的胰島素
- 他們的肝臟製造太多的糖
- 他們的身體對胰島素有抵抗性

由於上述這些問題,通常需要藥物和/或胰島素一起結合使用才能使血糖值達到正常標準。

### **我如何知道我的治療是有效的?**

要求檢驗您的 A1C(含糖血紅素)。這是一種讓您知道您的血糖值是否正常標準的血液檢查:目標是達到 **6.5%或更低**。A1C 的數值 6.5%就好比您在家檢驗的血糖值在 140 或更低。