纵有糖尿病 仍可活得健康

加拿大糖尿病协会

Canadian Diabetes Association

Staying healthy with diabetes (Simplied Chinese)

一型和二型糖尿病都是严重的疾病，均可导致相同的并发症。然而您若能小心照顾自己，仍可用很多方法去保持健康。与您的医生讨论以下各点，对您的糖尿病基本护理非常重要。您的医生和医护小组会与您合作，确保您得到最佳的照顾。

几项重要的步骤是：

- 遵照健康的饮食计划用膳
- 增加运动量
- 尽量多学习有关糖尿病的知识

您是否朝健康的方向迈进？

将您的血压及血糖保持在目标以内，可以避免糖尿病的并发症例如心脏病、中风；以及对眼睛、神经系统及肾脏的损坏。

请在此单张最后一页查阅您的目标范围，并以此作为日后进行糖尿病复诊时与医护人员讨论的准备。

血糖

您和您的医护小组应为您的血糖水平设定一个目标。重要的是：在您改变生活方式（例如：健康饮食、增加活动）的同时，您也可能需要服用降血糖药丸及/或注射胰岛素来达到您的血糖目标。血糖测量仪可以帮助监察您的血糖水平。

血压

高血压能导致眼疾、心脏病、中风和肾病。您可能需要改变饮食和运动的习惯，及/或用药物来控制血压，将之保持在130/80 mmHg以下。

胆固醇

血液中的胆固醇和其他脂肪过高，可以导致心脏病和中风。您可能要改变饮食和运动的习惯，及/或辅以药物来保持健康的血脂水平。

健康饮食

要求您的医生转介您去咨询注册营养师，学习健康饮食之道。您应遵从加拿大健康饮食指南，此指南其中包括了限制您进食脂肪份量的资料。

运动

对糖尿病患者来说，有氧和阻力运动都是非常重要的。假如您有糖尿病，每周应进行最少150分钟中度以至强度的有氧运动。您可先由少量运动开始，例如每天5至10分钟的急步走。此外，每周应进行至少3次的阻力运动（例如举重训练）。本来不多做运动，开始前请先与医生商讨。

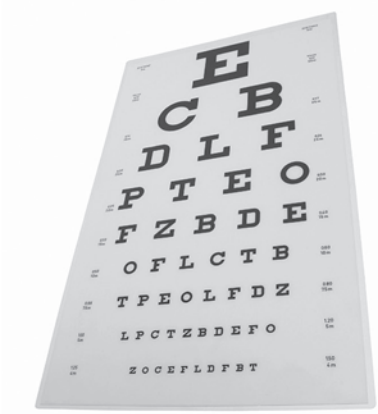
*这份文件反映了加拿大糖尿病协会《2013年临床指引》。《2013年临床指引》版权属加拿大糖尿病协会所有

体重

达到及保持健康的体重可以帮助您控制血糖、血压以及血脂水平。

眼疾

您需要眼科专科医生放大您的瞳孔，查看有没有眼疾的症状。一般医生不能在诊所为您检测眼疾，但您可以要求转介去看眼科专科医生。



足部护理

毋须医生或医护小组的提醒，每次接受检查时，都应脱掉鞋子和袜子。趾甲倒生、足部伤口及皮肤溃疡都有机会导致严重的感染。您应该学习如何适当地护理足部。

抑郁和焦虑

在糖尿病人中，抑郁和焦虑是很普遍的，且会影响糖尿病的控制。如果您感到抑郁或焦虑，可与您的医生和医护小组商谈。

吸烟

吸烟和糖尿病是一个非常危险的结合。您若决心戒烟，您的医生或医护小组会帮助您。请不要气馁，为了您的健康，戒烟是值得的。

肾病

肾病的症状越早发现越容易控制，您应定期测试尿液，看看有没有早期肾病的病症。您的医生可以开药延缓肾功能进一步受到破坏。

神经损伤

若您感到手脚麻木或有针刺的感觉，应尽快通知您医生或医护小组。

勃起困难

很多男性糖尿病人都有勃起及维持勃起的困难。患者毋须感到难为情，应向医生或医护小组直言，他们可能会有解决的方法。

要活得健康便要懂得问些甚么。做一个见多识广的病人，您要知道需要接受哪些测试来检查糖尿病的并发症，并与医生及糖尿病教育工作者讨论有关测试。

加拿大糖尿病协会

Canadian Diabetes Association

*这份文件反映了加拿大糖尿病协会《2013年临床指引》。《2013年临床指引》版权属加拿大糖尿病协会所有

为糖尿病进行复诊

您应约晤您的医疗团队，专门商讨您的糖尿病，这是非常重要的。

要准备些什么？

- 在约见前先取得化验所的化验报告。
- 带同血糖测试纪录（写下来或者在血糖仪印出来）。
- 带同所有药物清单（包括非处方药物），并让团队知道哪一些需要补充。
- 记下所有有关糖尿病的问题。
- 任何非紧急、与糖尿病无关的问题应留待下一次才询问，这样就可以确保您有关糖尿病的问题可以得到应得的重视。

糖尿病护理的测试

以下测试对糖尿病人的基本护理非常重要。医生或会提议您接受比这里建议更频密的测试。血糖和血压的目标水平应根据您的健康状况而定。

何时?	何种测试?
诊断时	**二型糖尿病** • ACR*/肾脏测试 -- 在化验室进行尿液测试 • 眼睛测试 -- 由眼科专科医生进行的扩瞳检测 • 神经损伤测试 -- 用10克的单纤维细线或128-Hz音 • 胆固醇和其他血脂的测试 -- 血液测试
大约每3个月	**一型和二型糖尿病** • 血红素A1C血液测试**(大部份患者的目标：7.0%或以下) • 血压测试(目标：低于130/80mmHg) • 检讨您家里的血糖监察纪录
每年	**一型和二型糖尿病** • ACR*/肾脏测试 -- 在化验室进行尿液测试（一型糖尿病至少每年一次；如患糖尿病五年以上应每年一次） • 足部检查 -- 每次复诊都应做足部检查(至少每年一次)，但遇上趾甲倒生、足部的伤口或皮肤溃疡不愈，则应立刻前往检查 • 校准血糖测量仪 -- 至少每年一次，与化验室的血液检验结果对照
每1-2年	**由眼科医生检验眼睛** • 二型糖尿病：每1-2年（假如没有眼疾）† • 一型糖尿病：假如您超过15岁而且患糖尿病至少5年，每年应检查一次†
经常地/定期地	**一型和二型糖尿病** • 有关勃起困难的问题 • 有关抑郁及/或焦虑的问题 • 有关健康饮食及运动的问题

儿童和孕妇所需的测试时间和类别，可能和其他成年人有所差别。

* 清蛋白/肌酸酐比例

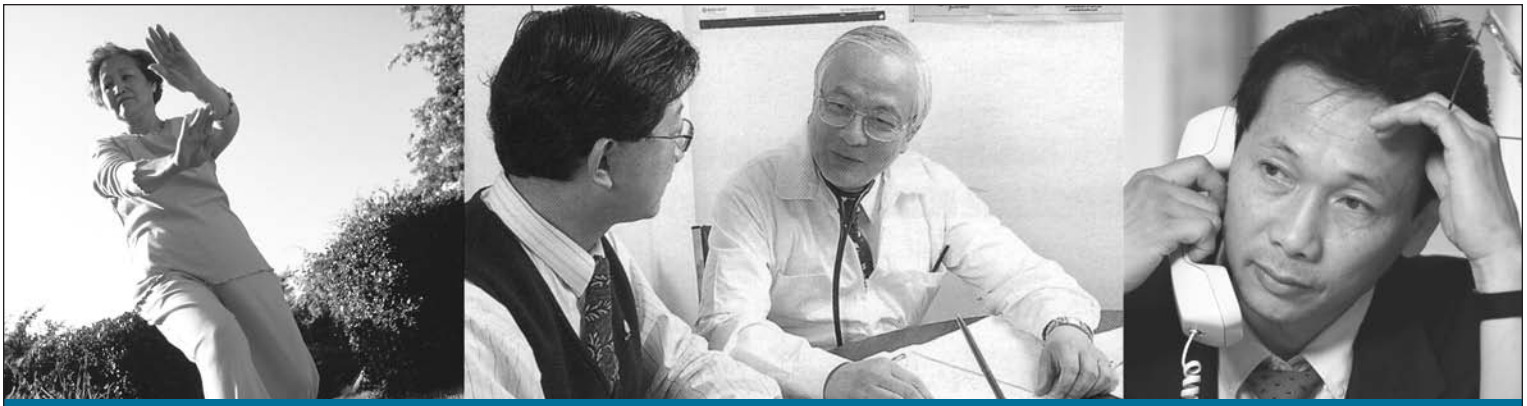
** 孕妇，较年长人士和12岁或以下的儿童有不同的血红素A1C目标

† 假如眼疾已出现则应增加检查次数

加拿大糖尿病协会

Canadian Diabetes Association

*这份文件反映了加拿大糖尿病协会《2013年临床指引》。《2013年临床指引》版权属加拿大糖尿病协会所有



A1C 血红素
（血糖在一段时间内的平均数值）
ACR（清蛋白/肌酸酐比例，
看看肾脏有没有受到损害）

Blood Pressure 血压

Cholesterol 胆固醇

Drugs to protect your heart
保护心脏的药物

Exercise, healthy eating
and healthy weight
运动、健康饮食及健康体重

Stop smoking and manage stress
戒烟并管理压力

您是否认识您的糖尿病ABCDES?

假如您患有糖尿病，就更可能引起心脏病、中风及其他并发症例如眼睛和肾脏病变、神经损坏以及足部问题。把血糖、血压和胆固醇保持在健康范围内，可以降低患上并发症的风险。

认识您的糖尿病ABCDES，并与医生讨论加拿大糖尿病协会对糖尿病控制的建议，什么目标适合您，还有如何达到以及长期保持这些目标。

ABCDES	建议目标	我的目标
血红素A1C* ACR	7.0%或以下 （大部份糖尿病患者的目标） 低于2.0	
血压 Blood Pressure	低于130/80 mmHg	
胆固醇 Cholesterol	LDL 低密度胆固醇: 2.0 mmol/L 或以下	
保护心脏的药物 Drugs	与医疗团队商讨，用药物来保护您免于患上心脏病及中风	
运动，健康饮食及体重 Exercise	• 增加运动 • 依据健康饮食计画进食	
抽烟及压力 Stop smoking	戒烟、有效管理压力	

*孕妇和小于12岁的儿童有不同的血红素A1C目标

在全国，加拿大糖尿病协会在致力研究根治糖尿病方法的同时，领导患者实行健康生活来对抗糖尿病。我们的支持者透过以社区为基础的网络，帮助我们为患者提供教育及服务，倡导本会宗旨，为根治糖尿病取得突破性进展，并将研究成果转化成实际应用。

*这份文件反映了加拿大糖尿病协会《2013年临床指引》。《2013年临床指引》版权属加拿大糖尿病协会所有

加拿大糖尿病协会
Canadian Diabetes Association

*这份资料是从英文翻译而来的，
一切内容以英文原稿为准。*

diabetes.ca/chinese
糖尿病华语专线 1-888-666-8586（全国免费长途电话）

翻译日期：2013年7月