

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 58

## 糖尿病患者

生活須知

**NYC**  
Health



## 糖尿病患者更有可能罹患：

- 心臟疾病
- 中風
- 神經受損
- 眼部疾病和失明
- 腎臟疾病
- 過早死亡

控制血糖非常重要 - 但僅僅控制血糖還不夠。控制血壓和膽固醇也非常重要。

糖尿病是一種嚴重疾病 - 但糖尿病患者仍能健康長壽！  
下面列出糖尿病患者應瞭解的事項。



# 糖尿病患者如何保持健康

## 降低血糖、血壓和膽固醇的方法：

### 多運動

- 每週至少5天，每天至少從事30分鐘的中等強度的運動，例如快走。
- 乘公車或地鐵時，提前一站下車，走完剩餘的路程。
- 午間休息時四處走走。
- 上下樓時走樓梯而不要乘電梯。
- 跟著音樂起舞。
- 從事家務勞動，例如吸塵和擦地。

### 吃健康的食品並保持健康體重。

- 多吃水果和蔬菜。
- 少吃脂肪、糖和鹽。
- 喝水，或者嘗試以賽爾茲爾水（seltzer）或無糖或低糖飲料代替加糖汽水（蘇打水）或果汁。
- 儘量少吃糖果、甜品、薯片和油炸食品。
- 經常在家做飯而少去餐館。

## 糖尿病患者可以採取的其他措施：

- 根據醫生建議的時間檢查血糖。
- 保持雙足清潔乾爽。穿舒適的鞋子。每晚檢查雙足是否有潰瘍。
- 每天刷牙並用牙線清理牙齒。
- 戒煙 — 請致電311尋求免費幫助，或與醫生討論。

## 服藥

### 按照藥瓶上的說明書服藥。

- 即使沒有感覺到任何糖尿病、高血壓或高膽固醇帶來的症狀，患者也必須每天服藥，這一點很重要。
- 胰島素能有效降低血糖。
- 胰島素注射針體積很小，而且易於使用。
- 詢問醫生應於何時服藥及服用劑量。
- 請醫生或藥劑師儘量簡化服藥安排。
- 向醫生瞭解藥物的副作用。若出現副作用，請告訴醫生。



## 醫生如何幫助患者保持健康

### 醫生可採用如下措施幫助患者：

#### 保護心臟和腦部：

- 每次門診時都為患者測量血壓。血壓應低於130/80。
- 每年檢查一次膽固醇水平。患者的“有害”膽固醇（LDL）應低於100。
- 檢查患者3個月的血糖平均值（A1C），每年至少檢查兩次。大多數人的目標是將A1C控制在7%以下。

#### 保護腎臟：

為患者化驗尿液，檢查是否有腎臟疾病。

#### 保護眼睛：

每年一次把患者轉診給眼科醫生，讓其接受一次眼科檢查。

#### 保護牙齒和牙週：

每年兩次把患者轉診給牙科醫生，讓其接受牙科檢查。

#### 保護雙足：

檢查患者的雙足，瞭解其足部的對刺激的反應以及是否有潰瘍。潰瘍會導致感染。感染則可能令病情惡化到需要截肢。

### 您應與醫生討論下列事項：

- **適當的運動和健康的體重**。哪怕多運動一點點 一只減輕幾磅體重 一 也會有很大的幫助。
- 您**是否可以服用阿斯匹林**以便保護心臟和腦部。
- **每年都注射流感疫苗**。糖尿病患者若患流感，其病情可能會比非糖尿病患者更嚴重。
- **注射一次性的肺炎疫苗**。
- **性問題**。



# 瞭解ABCS四字法寶(三查一戒)， 控制三項指標並戒煙：

- **A**: 糖化血紅蛋白A1C (3個月的血糖平均值)：低於7%。
- **B**: 血壓：低於130/80。
- **C**: 膽固醇：低密度脂蛋白 (LDL：壞膽固醇) 低於100。
- **S**: 戒煙：如果您吸煙，現在就戒掉。



為了讓您生活得  
更健康更長壽—  
請遵循ABCS四字  
法寶(三查一戒)，  
控制三項指標並戒煙！

## 更多資訊及幫助

- 紐約市健康與心理衛生局 (NYC Department of Health and Mental Hygiene): [nyc.gov/health/diabetes](http://nyc.gov/health/diabetes), 或者撥打311, 要求接通負責糖尿病的部門
- 健康公報: [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health), 或者撥打311:
  - #42: 控制膽固醇: 保持心臟健康
  - #43: 選擇“反型脂肪含量為0克” (0 Grams Trans Fat) 的食品
  - #50: 高血壓: 由您掌控!
  - #51: 如何減重及保持體重
  - #55: 服藥: 如何使服藥變得更容易
- 美國糖尿病協會 (American Diabetes Association): [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
- 疾病預防與控制中心 (Centers for Disease Control and Prevention): [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)
- 國家糖尿病計劃 (National Diabetes Education Program): [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)
- 國立健康研究院 (National Institutes of Health): [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

請撥  
311

如需任何一期《健康公報》

所有的《健康公報》可從[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問[nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail)

第 7 卷 - 第 3 期

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 58

紐約市健康與心理衛生局  
New York City Department of Health and Mental  
Hygiene



## 糖尿病患者

生活須知

請撥  
311

瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311  
電話上提供170多種語言的翻譯