



我自己，我的健康和糖尿病護理團隊

Me, My Health and My Diabetes Team

認識您的團隊。保持聯繫。為糖尿病護理作好準備。生活安康。

Traditional Chinese

	日期:	日期:	日期:	日期:
	我的目標/成果	我的目標/成果	我的目標/成果	我的目標/成果
生活習慣 (每三個月與團隊討論)				
營養及餐飲改變				
運動—帶氧運動：每周150分鐘 - 阻力運動：每周2至3次				
體重／身高體重指數(BMI)／腰圍				
我是否打算懷孕？				
血糖控制 (每三個月作血紅素A1C測試。根據個別需要，自我血糖監控)				
糖化血紅素(A1C)：目標低於或等於7% 或 _____				
自我血糖監控。我何時檢查？				
腎臟護理 (每年檢查腎過濾率(eGFR)及白蛋白與肌酐比率(ACR))				
我是否已作血液及尿液測試？				
足部護理 (每年一次由醫護人員進行足部檢查)				
我每天檢查雙足，看看是否有任何異樣或受傷跡象。如果有，便致電醫護人員。				
眼部護理 (每年一次)				
我是否已看眼科醫生？				
血壓				
目標定於130/80以下				
膽固醇 (每1 - 3年或調整藥物後往化驗所檢查)				
低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)				
壓力、情緒、焦慮 (每三個月與醫護人員討論)				

護理	於我有何意義？
體重	<p>健康體重對您的健康和身心狀況均有很多益處。健康體重有助您：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 預防或控制糖尿病 • 改善您的血糖水平、血壓和血液膽固醇（脂肪） • 減低心臟病和中風等併發症的機會 • 改善您的體力和整體身心狀況
身高體重指數	<p>身高體重指數（BMI）是顯示健康風險的一般指引。BMI是利用身高和體重兩個數據計算，可以顯示個人出現嚴重併發症如糖尿病和心臟病的機會。對於大部分18至64歲的成年人而言，BMI數據25或以上便為之過重。</p>
腰圍	<p>腰圍是一個重要指標顯示您出現健康問題的風險有多大，因為如果腰部有過多脂肪（蘋果身型），便會對內臟（心臟、肺部、腎臟）造成負荷。這部位積聚脂肪，往往與心臟病及高血壓等健康問題有關。腰圍目標因個人的族裔背景和性別等因素而異。一般來說，男性的健康腰圍應少於40英寸（102厘米），而女性應少於35英寸（88厘米）。</p>
糖化血紅素(A1C)	<p>糖化血紅素(A1C)，簡稱A1C，是一種血液測試，量度您在兩至三個月內的血糖水平。A1C有助您知道您在這段期間，血糖是否維持在目標範圍內。對於大部分糖尿病患者而言，A1C目標應低於或等於7%，但您應該查詢醫生的意見，才能確定合適的目標水平。研究報告顯示，無論A1C降低多少，都可以減少心臟病、中風、腎病、眼疾、神經損害或足部問題。大部分糖尿病患者應每三個月到化驗所測試一次A1C。</p>
自我血糖監控	<p>自我血糖監控是指自行檢查血糖水平。測量儀的血糖數據顯示您當時的血糖水平是高或低。自我血糖監控數據可以反映您的飲食、運動、壓力和藥物如何影響您的血糖水平，有助您和糖尿病護理團隊在必要時調整您的飲食、運動和藥物，以達至合適的血糖水平。何時和多頻密檢查血糖，以及訂立目標水平等，應視乎您個人情況和所服藥物而定。對大部分人來說，當您檢查血糖時，您的目標應該如下：</p> <p>餐前血糖水平 4-7mmol/L 開始進食起計兩小時後血糖水平 5-10mmol/L或5-8mmol/L</p> <p>您的糖尿病護理團隊會助您決定自我血糖監控的目標範圍、何時檢查血糖，如果血糖水平不在目標範圍內，您應怎麼做等等。</p>
血壓	<p>血壓是量度您心臟泵血時(上壓)和放鬆時(下壓)血管所承受的壓力。大部分糖尿病患者的血壓目標應低於130/80。醫護人員會在您每次覆診時為您量血壓。您亦可以問醫護人員，在家自行量血壓是否有幫助。</p>
低密度脂蛋白(LDL)膽固醇	<p>這項化驗所測試顯示血液中的壞膽固醇成分。這類膽固醇會收窄動脈，引致心臟病和中風。大部分糖尿病患者的目標應低於或等於2.0mmol/L。這個膽固醇目標可以幫助減低心臟病和中風的機會。您應每1至3年，及在調整膽固醇治療後，在化驗所作一次禁食驗血，以量度膽固醇。透過餐飲和藥物減低低密度脂蛋白膽固醇，可以減低您出現心臟病和中風的機會。</p>
尿蛋白 (ACR)	<p>白蛋白與肌酐比率(ACR)是一種尿液測試，通常一年一次，以檢查糖尿病有否損害您的腎臟。大部分糖尿病患者的目標是低於2.0。一般來說，當您首次確診糖尿病時便會作腎臟檢查，然後每年一次。</p>
腎功能-腎小球過濾率比率(簡稱腎過濾率 eGFR)	<p>腎過濾率(eGFR) 是顯示腎功能的一種測試，需要在化驗所進行。如果結果低於60毫升/分鐘，便顯示您或有腎病。一般來說，當您首次確診糖尿病時，便會作腎病檢查，然後每年一次。如果您有腎病，便需要更頻密作這項檢查。</p>
足部檢查	<p>由於糖尿病影響血液循環、免疫系統和神經知覺，糖尿病患者經常出現足部問題。足部問題可以引致嚴重的併發症，例如潰瘍或傷口難以治癒，如果更嚴重，甚至要切斷足部(截肢)。醫護人員為您作足部檢查時，會檢查雙足的形狀、知覺有沒有改變，是否有潰瘍和感染等等。醫護人員一般每年為您檢查足部一次。</p> <p>您需要控制糖尿病才能預防問題和保持雙足健康。每日檢查雙腳看看有沒有變化，加以護理，穿著適當的鞋履，如果足部出問題，便要向醫護人員求助。足部任何變化都很重要。</p>
眼睛檢查	<p>患糖尿病一段時日後，病情便會引致眼底出現變化，甚至失明。糖尿病患者亦有較大機會出現黃斑水腫和白內障等影響視力的眼疾。當您每年一次見眼科醫生時，醫生會把眼藥水滴進您的眼睛，然後檢查眼睛是否有任何眼疾徵狀，這是全面眼睛檢查的其中一環。</p>
營養目標	<p>健康飲食對治理糖尿病和您的整體健康均很重要，請參考《加拿大食品指南: 助您健康進食》(Eating Well with Canada's Food Guide)。</p>
運動目標	<p>對於糖尿病患者而言，運動有助降低體重、強健骨骼、改善血壓控制、減低心臟病和癌症的風險、改善精神和身體對胰島素的反應，並有助控制血糖水平。理想的運動目標是每周做150分鐘帶氧運動，例如快步走路、跑步、游泳、跳舞、曲棍球及滑雪等等。糖尿病患者最好一周做兩三次阻力運動（例如健身舉重）。</p>