

糖尿病區域管理常識

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">綠色區域</p>	<p>一切正常（目標）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 糖化血紅蛋白值（A1C）低於 7（或如果是老人或高危人士，則低於 8）或_____ ● 絕大多數時間的空腹血糖在 80-130 之間或_____ ● 平均血糖低於 180 或_____ ● 能進行日常活動 	<p>太棒了！</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 您的症狀在控制範圍內 ● 對策： <ul style="list-style-type: none"> ○ 按照要求服藥 ○ 定期進行血糖檢查 ○ 遵循健康的飲食習慣 ○ 繼續保持有規律的運動鍛煉 ○ 堅持按計劃就診複檢
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">黃色區域</p>	<p>注意（警告）</p> <p>如果您出現以下任一項狀況：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 平均糖化血紅蛋白（A1C）在 7-9 之間 ● 絕大多數時間的空腹血糖低於 200 ● 平均血糖在 150-210 之間 ● 高或低血糖的先兆及症狀（見背面） ● 偶爾難以保持正常活動量 	<p>盡快採取措施！</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 您可能需要更換藥物 ● 對策： <ul style="list-style-type: none"> ○ 改善您的飲食習慣 ○ 增加您的活動量 ○ 如果飲食和活動變化沒有幫助： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 致電您的家庭保健護士 <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">(代理機構的電話號碼)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 或致電您的醫生 <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">(醫生的電話號碼)</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">紅色區域</p>	<p>情況緊急</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 血糖下 80 ● 糖化血紅蛋白（A1C）高於 9 ● 平均血糖高於 210 ● 絕大部分時間的空腹血糖遠高於 200 或低於_____ ● 始終無法保持正常活動量 ● 甚至白天也昏昏欲睡 	<p>立即採取措施！</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 如果血糖低於 80 马上吃。如果水平不增加打 9-1-1 ● 您需要立即就診 ● 對策： <ul style="list-style-type: none"> ○ 立即致電您的醫生 <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">(醫生的電話號碼)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 或致電 911

低血糖和高血糖的先兆

<p>低血糖的先兆</p> <ul style="list-style-type: none"> • 顫抖 • 多汗 • 饑餓 • 焦慮 • 緊張 • 意識混亂 • 行為急躁易怒 • 口齒不清 • 頭痛 	<p>低血糖的原因</p> <ul style="list-style-type: none"> • 進食過少 • 服藥過量 • 活動量高於正常水準 • 正餐與點心間隔時間過長 • 飲酒 	<p>低血糖的治療</p> <ul style="list-style-type: none"> • 半杯果汁 • 半杯加糖軟飲料 • 一湯匙蜂蜜 • 4 個糖包 • 3-4 粒硬糖（除非存在窒息風險，否則不要食用） • 3 片全麥餅乾 • 兩湯匙葡萄乾 • 3-4 粒葡萄糖片 • 1 杯脫脂或低脂牛奶
<p>高血糖的先兆</p> <ul style="list-style-type: none"> • 口渴 • 饑餓 • 尿頻 • 疲勞 • 反胃 • 視力模糊 • 頭痛 • 意識混亂 	<p>高血糖的原因</p> <ul style="list-style-type: none"> • 進食過多 • 運動過少 • 用藥過少 • 壓力 • 疾病或感染 • 受傷 • 正餐與點心間隔時間過短 	<p>高血糖的治療</p> <ul style="list-style-type: none"> • 運動，除非您的血糖高於 240 • 調整食物攝入量 • 配合您的醫生調整藥物

參考：[美國糖尿病學會](#)（ADA），2016；[美國糖尿病學會](#)（ADA），2015；[美國糖尿病學會](#)（ADA），2015