

管理您的糖尿病

姓名 _____ 日期 _____

糖尿病意味着您的血液中含有过多糖分（葡萄糖）。高血糖水平可导致严重的健康问题。保持控制好您的血糖非常重要。使用本文件来帮助管理您的糖尿病，并了解按照您的医生的指示，当您的血糖水平过高或过低时该怎么办。



血糖（葡萄糖）目标

您的医生或初级保健提供者将决定最适合您的血糖和A1c数值。

- ✓ **空腹血糖80–130 mg/dl**
这是我早上起床后进食前，或者至少8小时没有进食时的血糖水平。
我空腹血糖目标是 _____ mg/dl。
- ✓ **餐后血糖低于180 mg/dl（进食后1至2小时）**
我餐后2小时的血糖目标是 _____ mg/dl。
- ✓ **糖化血红蛋白 (A1c) 测试结果低于7**
糖化血红蛋白 (A1c) 测试是一种血液测试，测量我过去三个月的平均血糖水平。
我的糖化血红蛋白 (A1c) 目标是 _____。

糖尿病的ABC¹



- ✓ **A: A1c水平低于7**
- ✓ **B: 血压低于140/90**
- ✓ **C: 胆固醇**
 - 总胆固醇低于200
 - LDL低于100
 - HDL高于40（男性）
 - HDL高于50（女性）
 - 甘油三酯低于150

您每天可以做的 5件事



- ✓ 不要吸烟并避免二手烟。
- ✓ 健康饮食
- ✓ 避免饮酒
- ✓ 进行定期锻炼
- ✓ 测量您的血糖
- ✓ 服用您的药物
- ✓ 检查您的脚

低密度脂蛋白（坏胆固醇）= LDL

高密度脂蛋白（好胆固醇）= HDL

1. 美国糖尿病协会 (American Diabetes Association), 糖尿病的联邦医疗保险标准 (Standards of Medicare in Diabetes). https://care.diabetesjournals.org/content/43/Supplement_1/S14
2. 美国糖尿病协会 (American Diabetes Association), 了解糖化血红蛋白 (Understanding A1C). <https://www.diabetes.org/a1c>
3. 美国糖尿病协会 (American Diabetes Association), 足部并发症 (Foot Complications). <https://www.diabetes.org/diabetes/complications/foot-complications>
4. 国家心肺血液研究所 (National Heart, Lung, and Blood Institute). 控制糖尿病的ABC (Control the ABCs of Diabetes). <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/healthdisp/pdf/tipsheets/Control-the-ABCs-of-Diabetes.pdf>

糖尿病安全区域

姓名 _____

日期 _____

绿色区域：警报解除区域.....如有以下情况则为安全区域：

- ✓ 您的血糖在控制之中。
- ✓ 您没有低血糖或高血糖的症状。
- ✓ 您的空腹血糖在80–130 mg/dl之间。
- ✓ 您餐后1至2小时血糖低于180 mg/dl。
- ✓ 您的糖化血红蛋白 (A1c) 水平低于7。



黄色区域：警告.....如果您有以下情况，则为观察区域：

新发双脚失去知觉

低血糖（低血糖症）

- ✓ 血糖低于70 mg/dl
- ✓ 症状：颤抖或头晕、视力模糊、虚弱或疲倦、出汗、头痛、饥饿、心烦意乱或紧张
- ✓ 该怎么办？
 - 测量您的血糖（如果可能的话）。
 - 吃些或喝些含糖的东西。
(例如：3小包或1汤匙普通的糖、4片葡萄糖片、4块硬糖、4盎司果汁或普通[非无糖]汽水。)
 - 15分钟后再次测量您的血糖。如果仍然低于70 mg/dl，则再吃些或喝些含糖的东西。

高血糖（高血糖症）

- ✓ 血糖高于240 mg/dl
- ✓ 症状：一直口渴、视力模糊、需要频繁排尿、虚弱或疲倦、皮肤干燥、经常饿，口气有水果味
- ✓ 该怎么办？
 - 致电您的医生或初级保健提供者，并告诉他/她您的血糖高。
 - 继续服用您的药物。
 - 遵循您的膳食计划。

如果您的血糖水平没有改善，请致电您的医生或初级保健提供者。您可能需要药物调整，或者改变饮食习惯和/或活动水平。

医生姓名： _____

电话号码： _____



红色区域：医疗警报区域..... 如果您有以下情况，则为危险区域：

- ✓ 血糖水平高于 _____ mg/dl 或者低于 _____ mg/dl，
致电您的医生、拨打9-1-1，或者前往急诊室。
- ✓ 医生姓名： _____
- ✓ 电话号码： _____

