



全国糖尿病参考信息

供前期 / 二型糖尿病患者参阅

使用本出版物

本出版物内容可供医疗护理人员在展开咨询或为病患看诊时反复使用。个别选定课题还另附讲义，可分发给患者及/或其家人参考，让患者或家属掌握实用贴士，将学到的知识落实到日常生活中。

免责声明

本出版物是“对抗糖尿病运动”所展开的一项计划。内附图表充作说明，并对各项病情概念提供图片解说。

本出版物算不上是有关课题完整详尽的展现。使用本出版物时，医疗护理人员仍须为个别病患做出判断与决定，并为此负起责任。如若出现新例证导致本出版物内容必须大幅更动，本出版物将会作出修订。

An elderly man with white hair and a young boy with dark hair are sitting at a round wooden table, playing chess. The man is on the left, wearing a light-colored shirt, and the boy is on the right, wearing a white t-shirt. They are both looking intently at the chessboard. The background is a plain, light-colored wall.

简介

这一节适用于新确诊的糖尿病患者

简介

这一节讲义包括：

- 我的健康餐盘
- 如何做出既健康又美味的三餐？
- 跨出一小步，让每一天活得更活跃健康

即使患上糖尿病，日子依然可以过得充实丰盛！

节制饮食, 多做运动, 定期服药



即使患上糖尿病，日子依然可以过得充实丰盛！

- **节制饮食**:明智选择,吃饱就够
- 必要时适当**服用药物或注射胰岛素**;
身体不适时最好求医

透过以下活动享受人生:

- 到公园或邻近地区快步走
- 与朋友相约运动打球(如羽毛球)
- 园艺
- 照顾孙儿
- 进行可锻炼视力与精细动作技能的嗜好活动
- 与朋友相约进行活跃有趣的嗜好活动

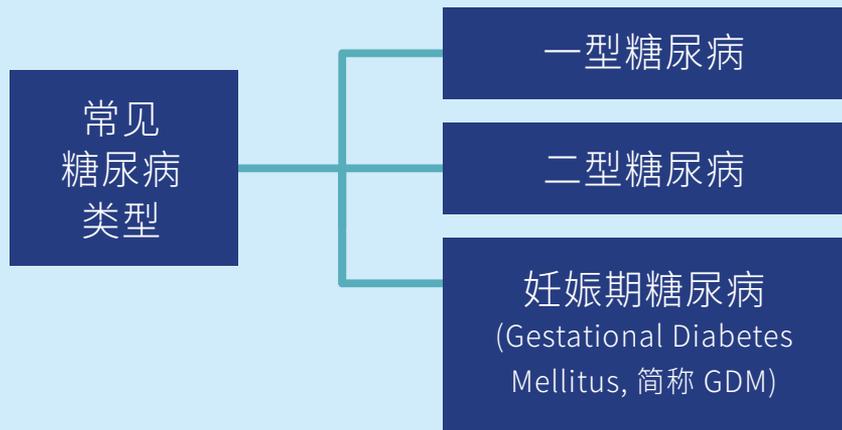
什么是糖尿病？

糖尿病 (diabetes) 指的是, 身体无法适当调节体内葡萄糖, 导致**血液中糖分浓度过高**的一种**慢性疾病**

什么是前期糖尿病？

前期糖尿病 (Pre-diabetes) 指的是, 体内**血糖水平高于正常**, 但还未达到**确诊糖尿病的水平**

什么是糖尿病？



一型糖尿病

- 您所摄取的葡萄糖须靠胰岛素促使体内细胞吸收并转化为糖原，为身体提供能量。当体内的免疫系统失调而导致胰脏无法产生胰岛素时，就会引发一型糖尿病
- 胰脏beta细胞受损而无法再生产胰岛素，也同样会引发一型糖尿病

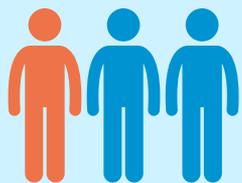
二型糖尿病

- 更为常见的糖尿病类型
- 当胰脏产生的胰岛素不足、或因器官(如肝脏)，肌肉和脂肪内的细胞存在胰岛素抵抗而导致胰岛素未能发挥功效时，会引发二型糖尿病
- 更多详情，请参阅糖尿病风险因素页面

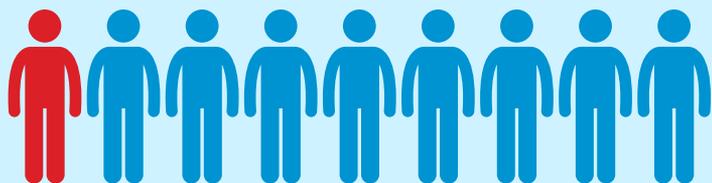
妊娠期糖尿病

- 有些妇女在怀孕时会出现血糖水平升高现象，不过血糖水平往往在生产后恢复正常
- 患者日后患上糖尿病的风险较高

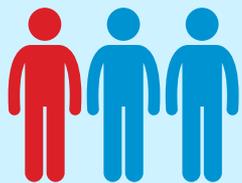
糖尿病在新加坡是**常见的严重疾病**！



每**3**名国人当中，
有**1**人面对患糖尿病风险



每**9**名国人当中，
1人患有糖尿病



每**3**名糖尿病患者当中，
有**1**人不知道自己患病



每**3**名确诊糖尿病患者当中，
有**1**人的血糖水平持续偏高



每**3**名新确诊肾衰竭患者当中，
2人患有糖尿病



每**3**名糖尿病患者当中，
1人患有眼疾



每一天，约有**4**名糖尿病患者**须截肢**

糖尿病会引发您的身体 出现多重并发症

高血糖

高血压

高胆固醇

血管损坏



脑部

眼部

牙齿

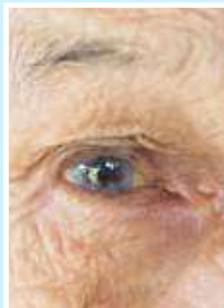
心脏

肾脏

足部



中风



失明



蛀牙, 牙龈病



心脏病发



肾衰竭



截肢

糖尿病可造成您的身体 出现多重并发症

- 高血糖、高血压、高胆固醇、会使 **血管受损**
- **这些损伤往往都无声无息**, 直至您出现并发症或体检时进行筛查**才发现**

微血管损伤

- 神经损伤(神经病变)
 - 双脚失去知觉
 - 脚部溃疡和感染的风险增加
- 眼疾(视网膜病变)
- 肾脏功能衰退(肾病)

大血管损伤

- 中风(脑血管疾病)
- 心脏病(心血管疾病)
- 血液循环问题(周边动脉疾病)

什么因素会增加**前期糖尿病** 和**二型糖尿病**风险？



家庭成员当中
有糖尿病患者



曾在怀孕期间**患上糖尿病**



年满40岁或以上



身高体重指数 (BMI)
23.0 kg/m² 或更高



不活跃 (久坐) 的生活习惯



不健康的 饮食习惯

摄取**糖分和/或精制碳水化合物**含量高的食品， 会导致**血糖水平飙升**



白饭



面条



印度煎饼



白面包

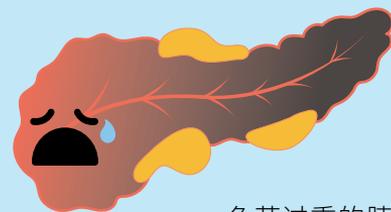


糕粿



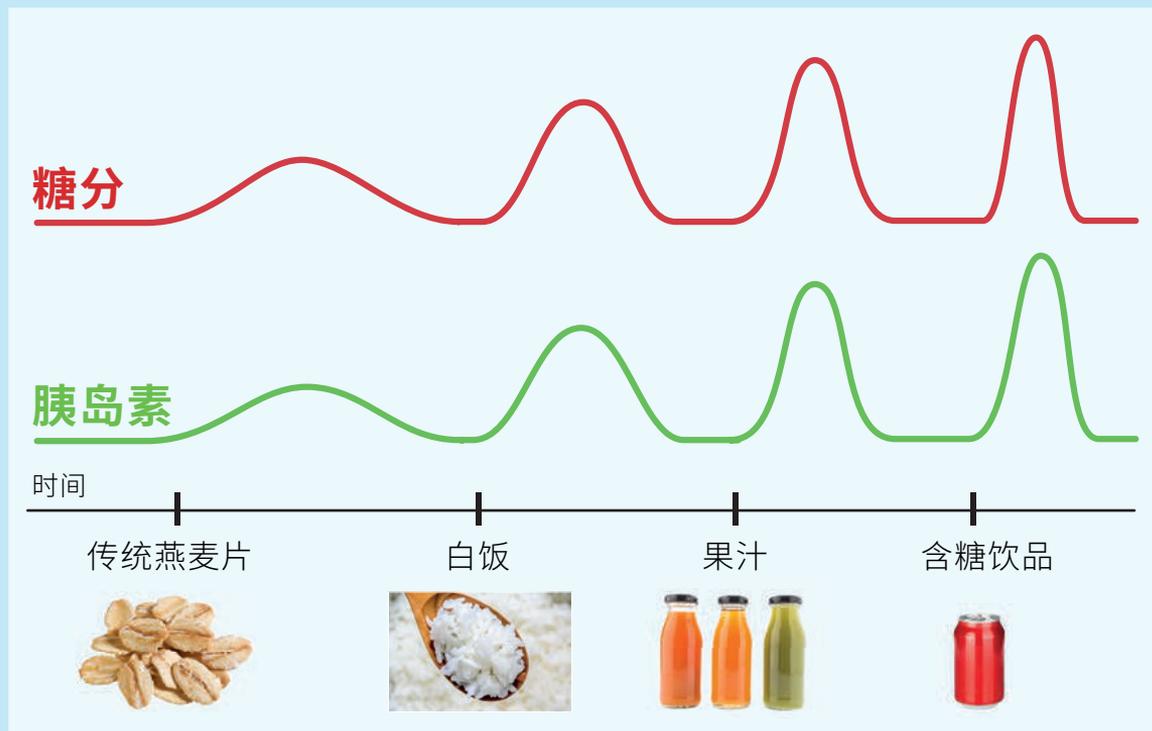
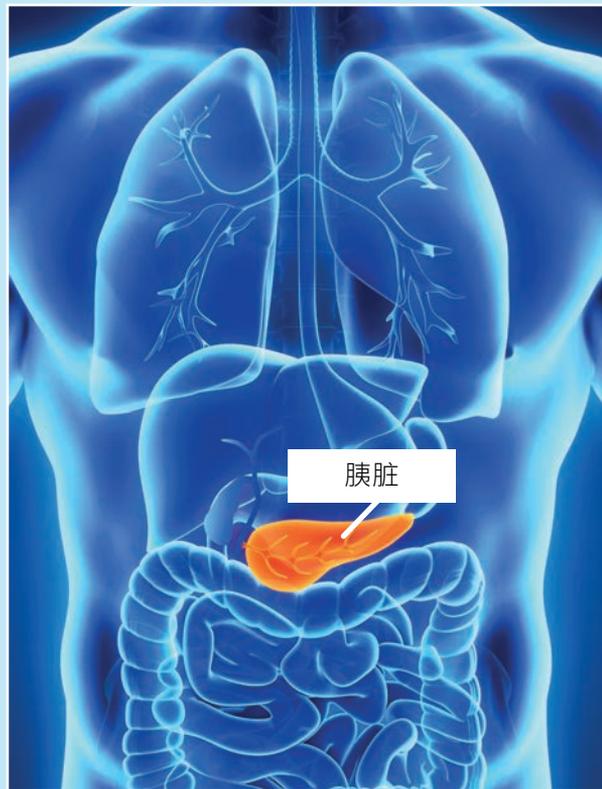
果汁和含糖饮品

高血糖导致**胰腺** (胰岛素*工厂) 工作量激增



负荷过重的胰腺

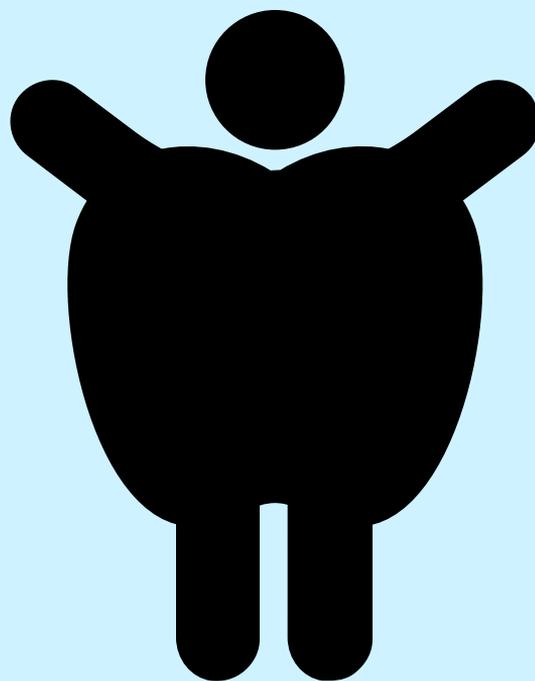
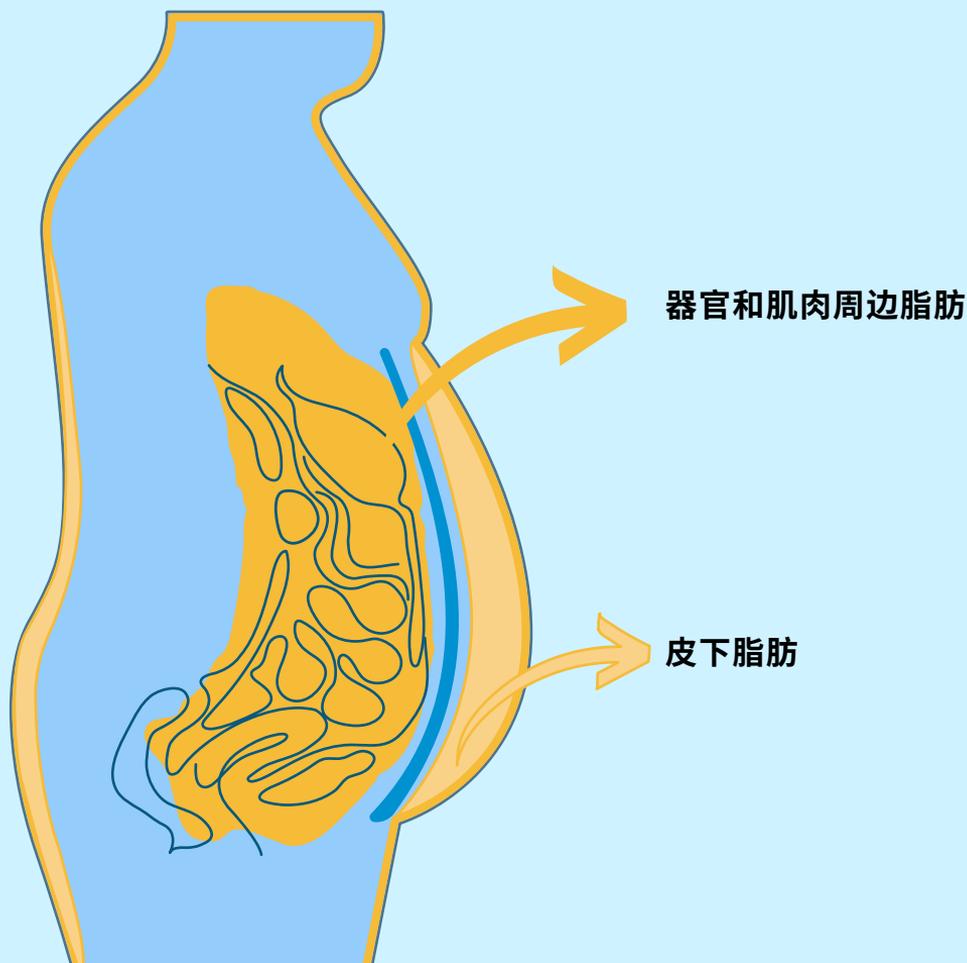
经常**摄取糖分**和精制碳水化合物, 会引发压力和疲劳, 最终导致**胰腺**因持续负荷过重而**受伤**



*胰岛素是一种激素, 能控制体内
血糖水平

体内过多的糖分会转化为脂肪囤积

脂肪囤积在体内哪个部位？



苹果型身材

体内脂肪过多的后果

- 高血糖
- 高血压
- 高胆固醇

体内过多的糖分(葡萄糖) 会转化成脂肪囤积

内脏脂肪

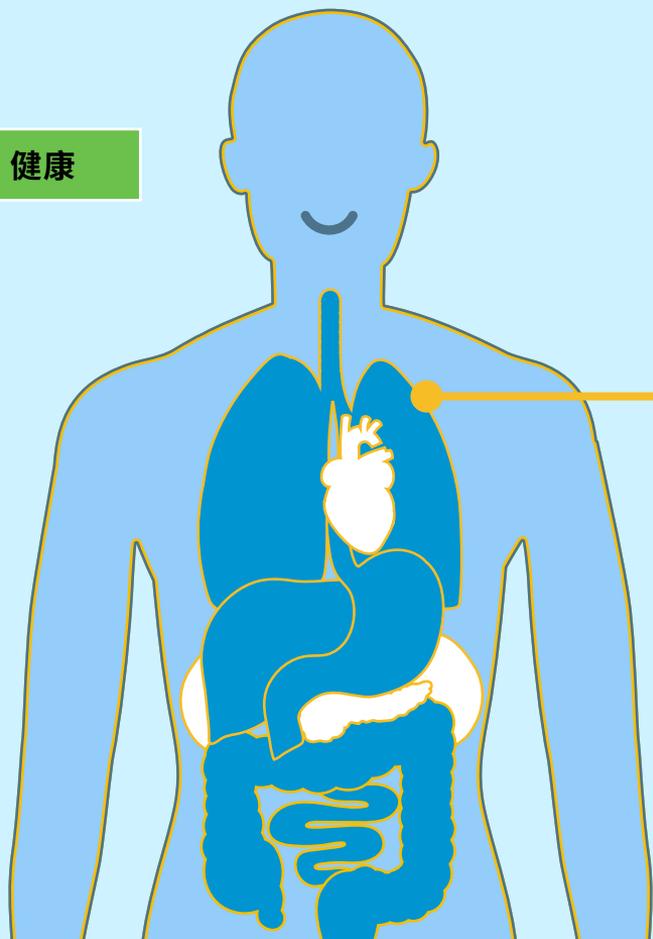
- 围绕着内脏囤积的脂肪制造可导致发炎的成因
- 脂肪也会进入器官和肌肉, 造成发炎和细胞损坏

体内脂肪过多的后果

- 胰岛素抵抗, 高血压, 低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-cholesterol) 偏高, 高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-cholesterol) 偏低, 甘油三酯 (triglycerides) 偏高

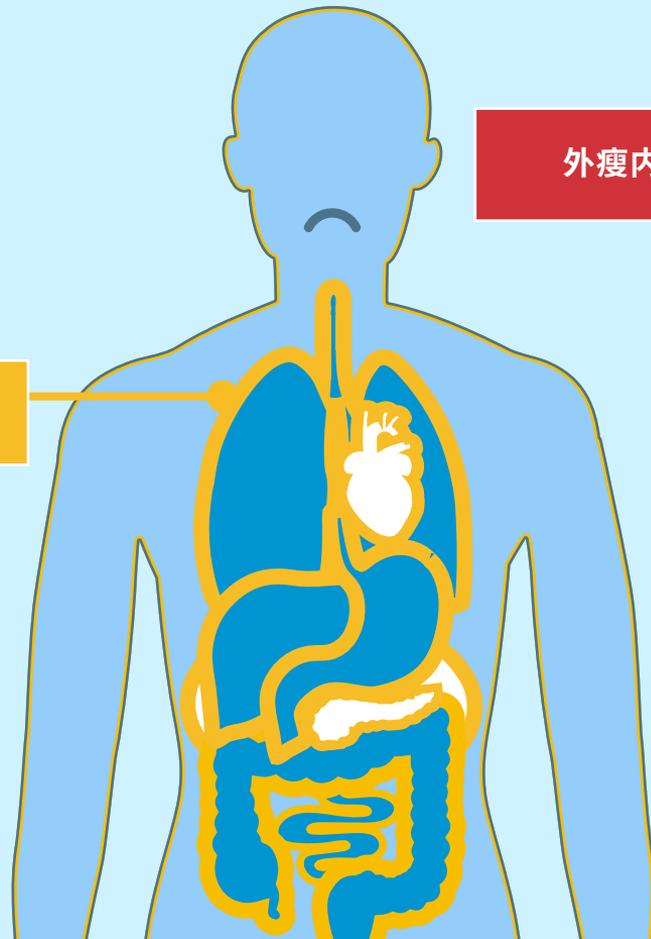
即使您外表瘦削， 体内也可能囤积**过多脂肪**

健康



围绕器官的脂肪

外瘦内胖



即使您外表瘦削， 体内也可能囤积**过多脂肪**

- 内脏脂肪过多(器官内或周边脂肪)
造成器官发炎和受损, 胰脏也无法幸免
- 如果您拥有**苹果型身材**, 意味着体内很可能囤积过多的内脏脂肪
- 如果您**外瘦内胖**, 也有**患上糖尿病的风险**



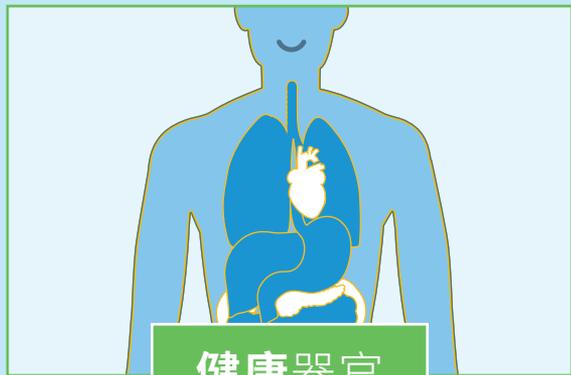
健康

内脏脂肪较少

外瘦内胖

即使外表看似皮下脂肪不多, 体内却可能囤积过多内脏脂肪

内脏脂肪过多可能造成损伤



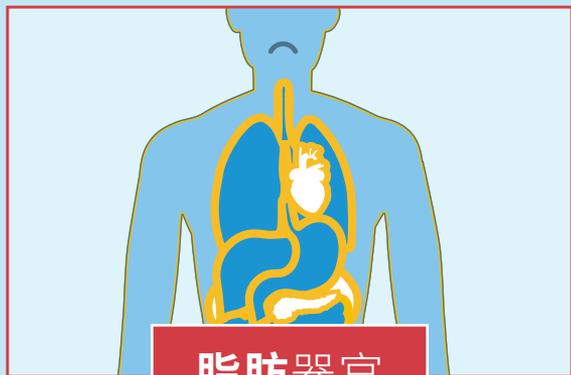
健康器官



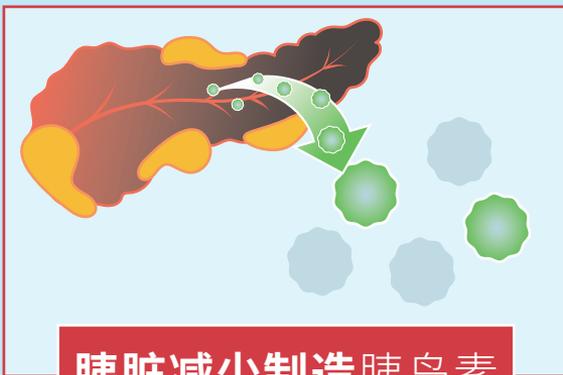
正常胰岛素水平



正常血糖水平



脂肪器官



胰脏减少制造胰岛素



高血糖水平

内脏脂肪过多可能造成损伤

对胰脏的影响

- 脂毒性 (有害脂质在细胞和组织内积聚)
- Beta 细胞死亡 (销毁制造胰岛素的细胞)
- 胰岛素产量减少

对肝脏、脂肪和肌肉细胞的影响

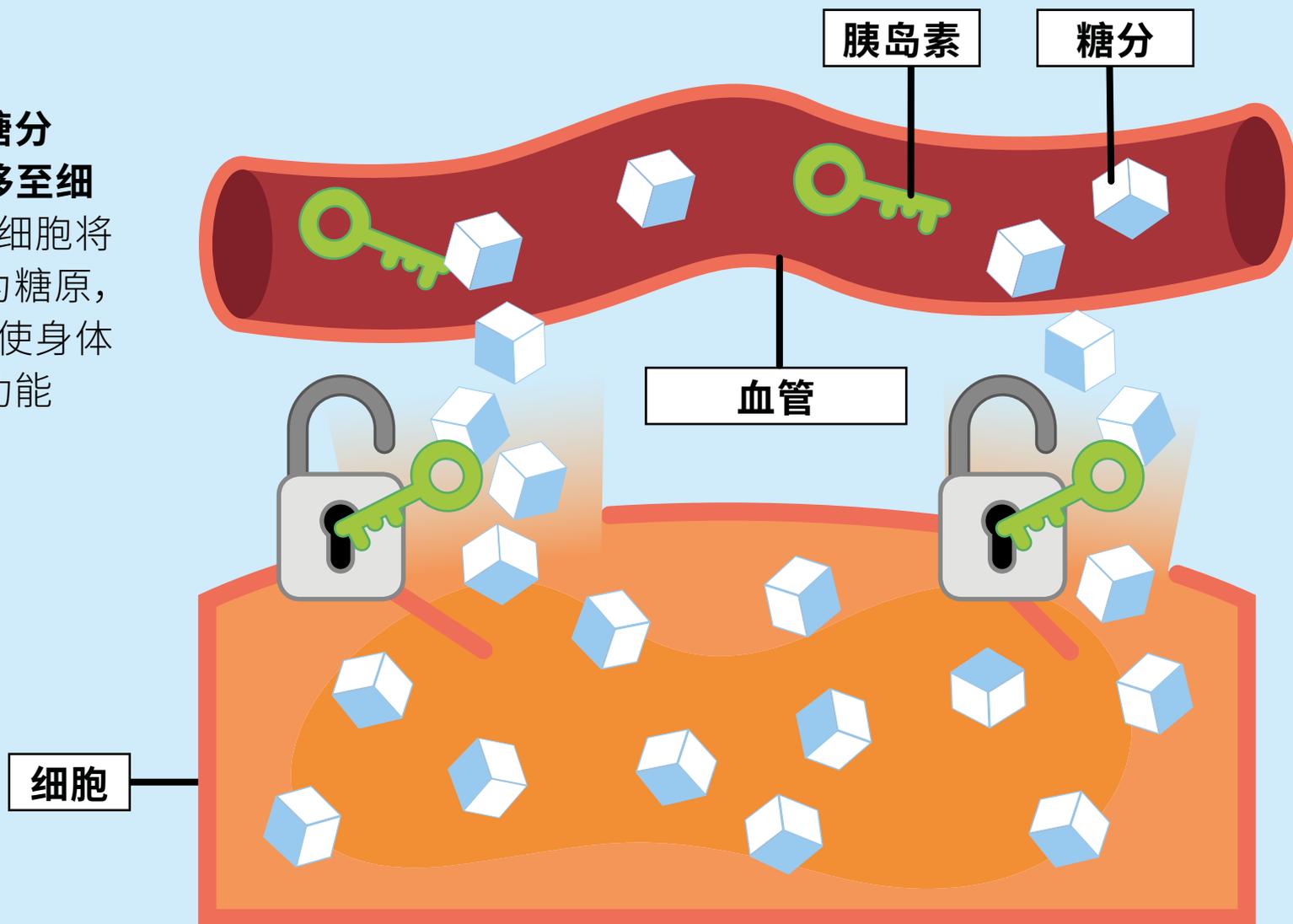
- 胰岛素抵抗: 需要更多胰岛素将糖分 (葡萄糖) 转移至细胞

对血液的影响

- 血糖水平升高

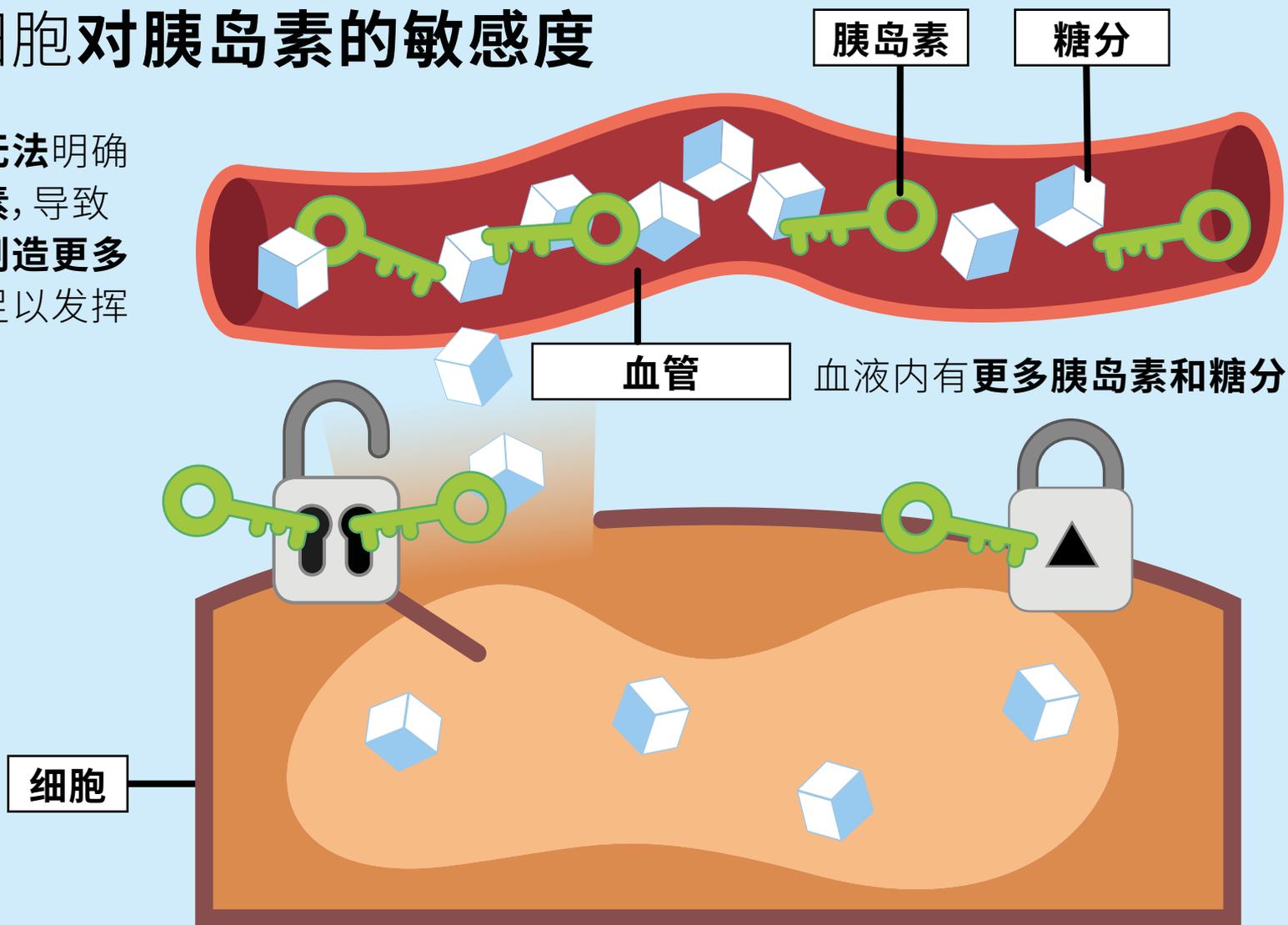
健康人士体内的胰岛素如何运作

胰岛素将糖分
(葡萄糖)移至细
胞内,促使细胞将
糖分转化为糖原,
制造能量,使身体
维持正常功能



过多内脏脂肪 降低细胞对胰岛素的敏感度

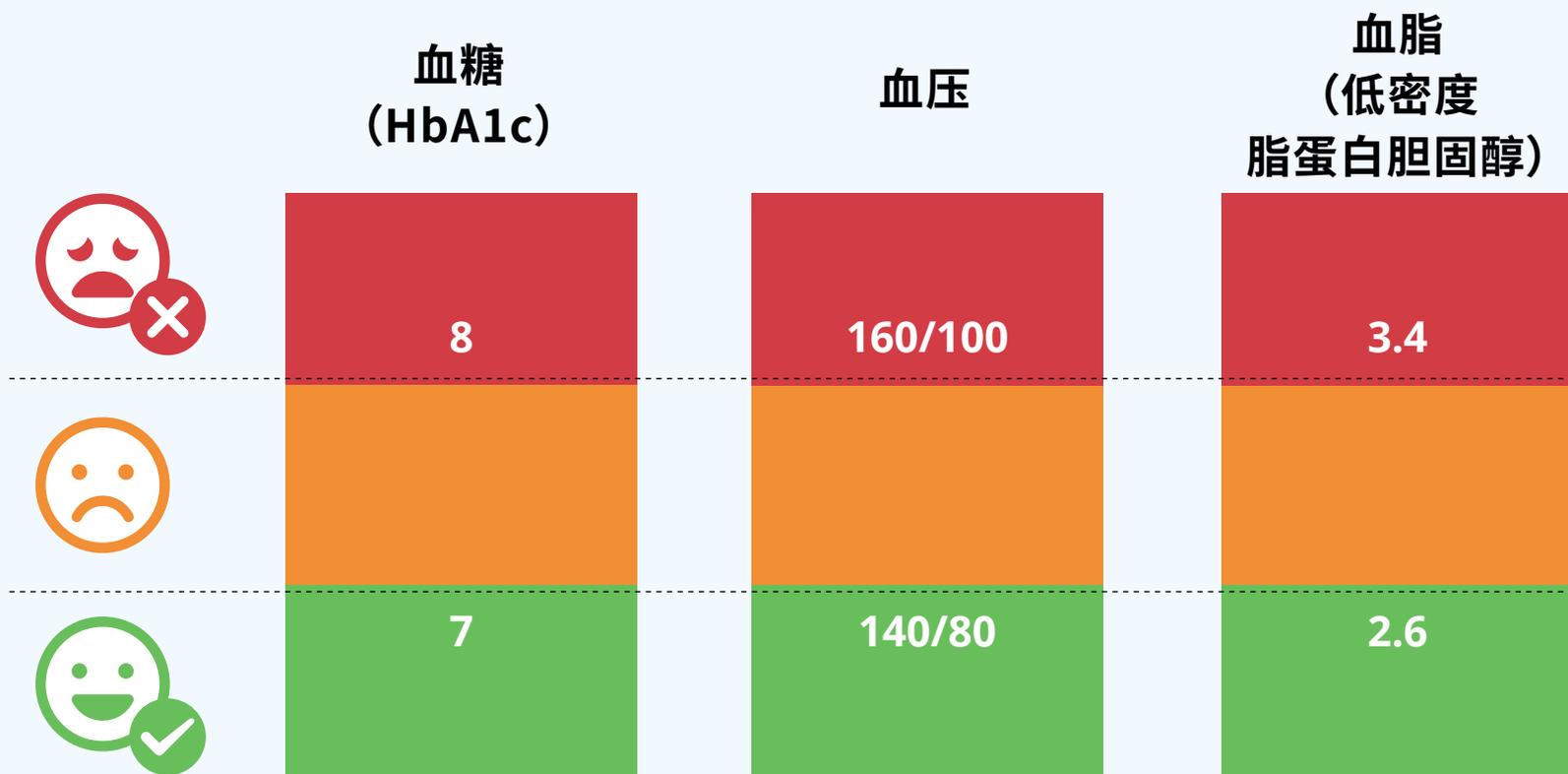
身体细胞**无法明确**感应胰岛素，导致**胰腺**必须**制造更多胰岛素**才足以发挥同样功效



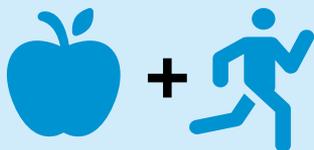
过多内脏脂肪 降低细胞对胰岛素的敏感度

1. 囤积过多脂肪的**器官和肌肉**
对胰岛素的敏感度降低 (胰岛素抵抗)
2. 体内**细胞无法准确感应胰岛素**
3. **胰脏必须产生更多**胰岛素以发挥同样功效

好好应对前期糖尿病和二型糖尿病



请与医疗护理团队沟通, 根据自己的情况设定适当目标



培养健康饮食习惯, 保持活跃, 定期运动, 有助于使血糖、血压、胆固醇水平达标

好好应对前期糖尿病和二型糖尿病

只要控制好糖尿病病情，

您一样可以过正常生活，预防并发症

HbA1c 目标水平

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. 年轻人 / 或身体无恙者 | 6.0 - 6.5% |
| 2. 年长者 | |
| 3. 患有合并症
(其他现有疾病) | 7.0 - 8.5% |
| 4. 易患低血糖 | |

个人化是关键所在！

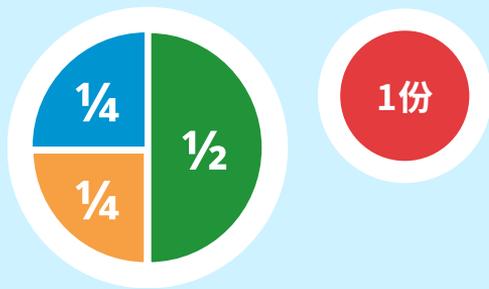
我的健康餐盘



每天吃2份水果，
可在进餐时一起吃
或每餐之间吃些

 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

我的健康餐盘



$\frac{1}{4}$ 碟 | 全谷类

例如：糙米、全谷面包、传统燕麦片

$\frac{1}{4}$ 碟 | 肉类、豆腐及其他

例如：鸡胸、鱼类、豆腐、荚果、瘦肉

$\frac{1}{2}$ 碟 | 蔬菜

例如：绿叶蔬菜、茄子、蘑菇

1 份 | 水果

例如：1 颗中型苹果、1 把蓝莓、1 片木瓜

别忘了外加 1 份水果, 一餐才算完整

我的健康餐盘：中餐



 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

我的健康餐盘：马来餐



 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

我的健康餐盘：印度餐



 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

我的健康餐盘：西餐



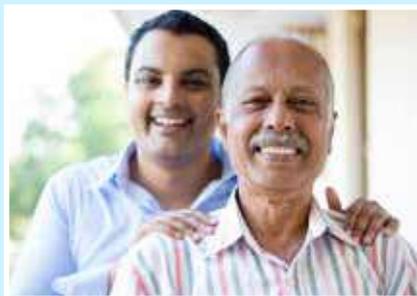
 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

定期运动让您获益良多



提高生产力

加强专注力、
记忆力和创意



改善整体情绪

减少压力，
促进心理健康



身体更健康

减少大肠癌、
心脏病、糖尿病
和高血压风险



强身健体

增强体能和体力

跨出第一步, 落实“我的健康餐盘”



肉脞面



蔬菜更多



黄姜饭



少饭或少面



马来卤面



汁少; 只吃面不喝汤汁

跨出第一步, 落实“更健康饮品”



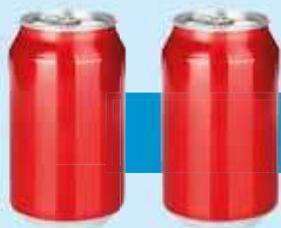
咖啡
(Kopi)



咖啡稀少糖
(Kopi C siew dai)



无糖无奶黑咖啡
(Kopi O kosong)



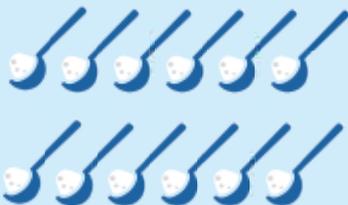
含糖饮品



1 罐甜饮, 1 瓶白开水



白开水



跨出第一步, 实现“天天运动”目标

养成好习惯, 全天任何时候随时进行以下活动:



不搭电梯, 改而**爬楼梯**



快步走 10 分钟



每小时**起身走动**



每天走 **10,000 步**



提前一个巴士站下车
然后步行



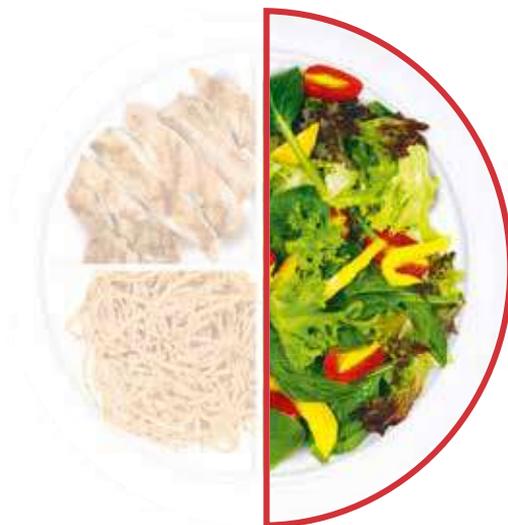
与**亲友家人**一起运动

总结

1/2 碳水化合物
(例如米饭)
正常分量

2x 蔬菜

3x 每周运动量
(至少150分钟)





健康饮食

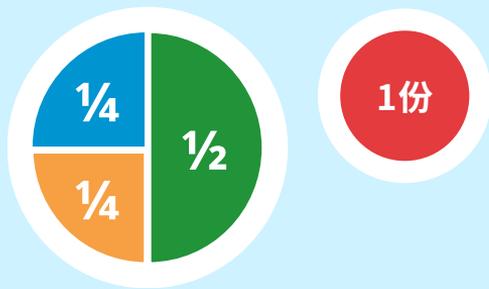
我的健康餐盘



每天吃2份水果，
可在进餐时一起吃
或每餐之间吃些

 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

我的健康餐盘



1/4 碟 | 全谷类

例如：糙米、全谷面包、传统燕麦片

1/4 碟 | 肉类、豆腐及其他

例如：鸡胸、鱼类、豆腐、荚果、瘦肉

1/2 碟 | 蔬菜

例如：绿叶蔬菜、茄子、蘑菇

1 份 | 水果

例如：1 颗中型苹果、1 把蓝莓、1 片木瓜

别忘了外加 1 份水果, 一餐才算完整

我的健康餐盘：中餐



 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

我的健康餐盘：马来餐



 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

我的健康餐盘：印度餐



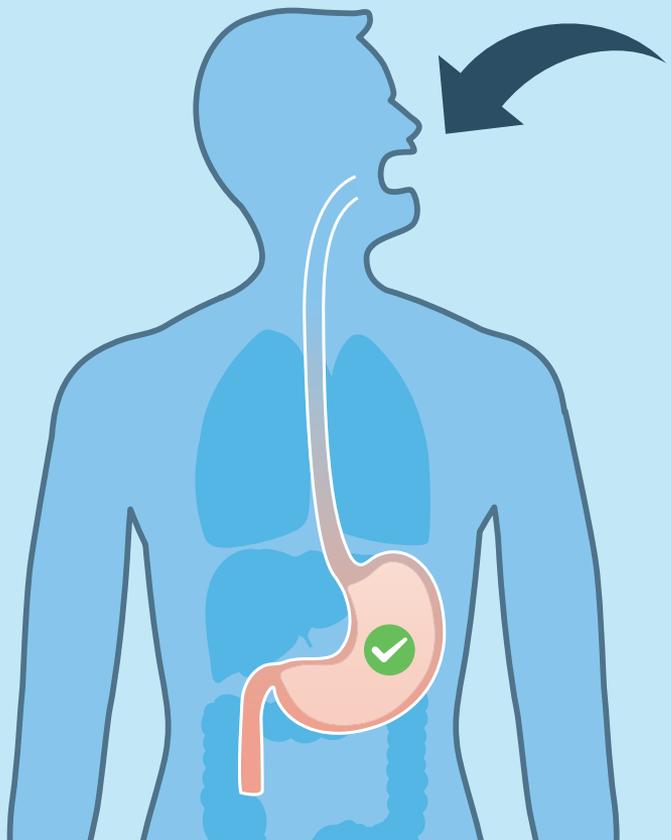
 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

我的健康餐盘：西餐



 选择白开水  采用更健康的食油  保持活跃

吃些会让您有 饱足感且不会 快速转化为糖分 (葡萄糖)的食物



高纤维食物



全谷类淀粉质食物



新鲜水果



果汁



果干



吃些会让您有饱足感 且不会快速转化为糖分（葡萄糖）的食物

- 吃些容易饱的食物, 避免让自己吃得过多
- 纤维可减缓碳水化合物消化和糖分吸收, 更好地控制血糖 (例如糙米、印度烤饼、全谷类、豆类、籽类、水果、蔬菜)
- 选择新鲜水果, 而非果汁 (属含糖低纤维饮品) 或果干 (糖分集中来源)

可考虑调整饮食习惯

- 少喝含糖甜味饮品, 尽可能多喝白开水
- 少吃含糖及精制碳水化合物的零食
- 减少碳水化合物食物分量
- 减少脂肪摄入量

其他食物选择

肉类及替代选择



去皮鸡胸



豆类



扁豆



鸡蛋



虾类、白鱼、
三文鱼



豆腐

水果



火龙果



番石榴



木瓜



梨



橙



苹果



其他食物选择

蔬菜



西兰花



茄子



辣椒



椰菜



芥兰



蘑菇

淀粉质蔬菜

(视为碳水化合物)



马铃薯



甜薯



芋头



玉米



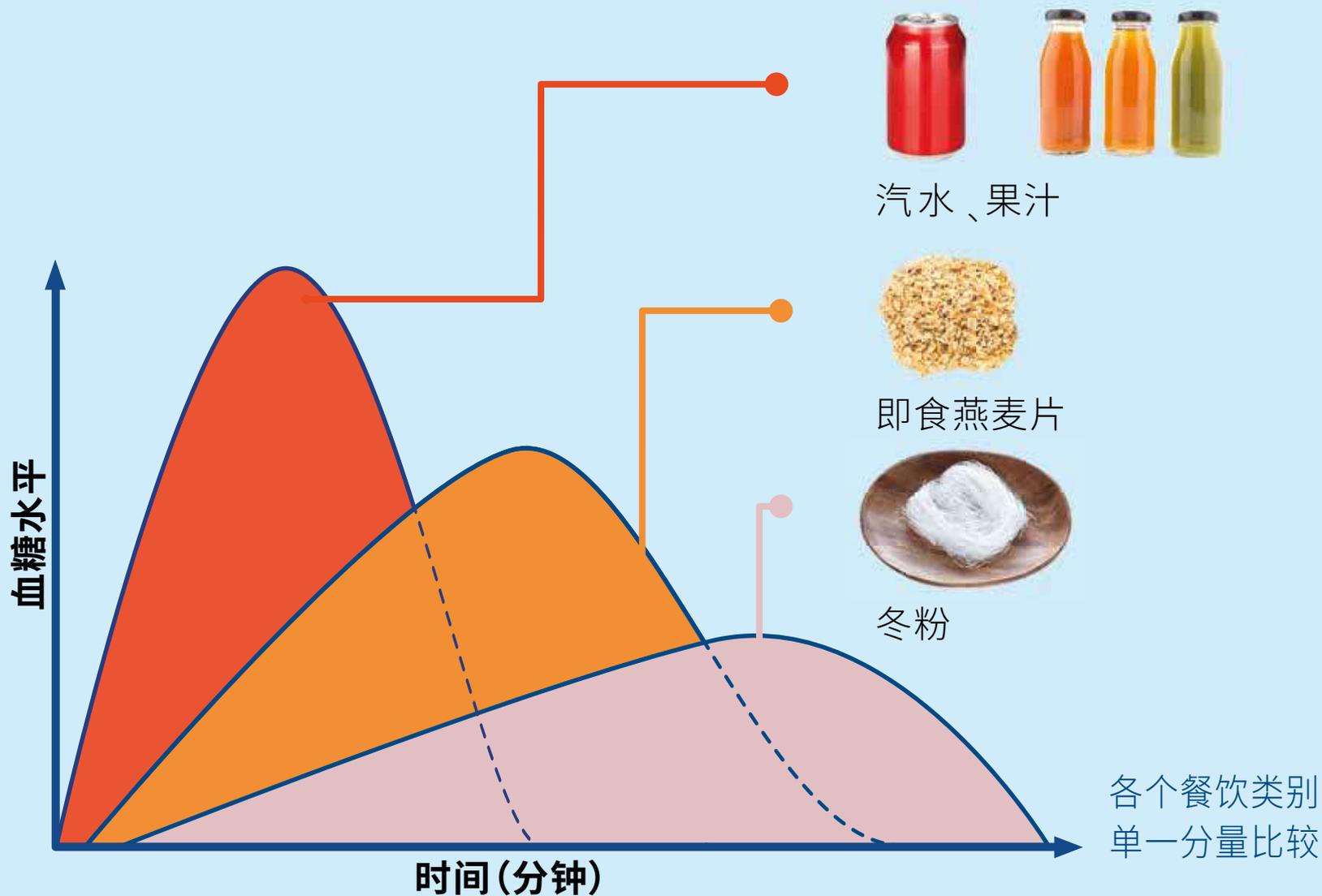
南瓜



豌豆



尽可能**审慎**选择餐饮



尽可能**审慎选择**餐饮

- **不同食物类别**对血糖释出情况**有不同影响**
- **升糖指数 (Glycaemic Index)** 就食物中的碳水化合物成分 对血糖水平的影响状况进行评级
- **升糖指数低的碳水化合物**消化过程缓慢, 所引发的血糖水平上升幅度较小也较缓
- **升糖指数高的碳水化合物**消化过程较快, 会导致血糖水平突然飙升

您知道吗？

您体内过多的糖分将转化为脂肪囤积

如何作出既健康又美味的三餐？

更健康的烹调法



清炒



水煮或清蒸



烤或焗



减少用盐，改而使用天然调味料（如香草、香料）



选用更健康的食油（例如葵花油，橄榄油或芥花油）



烹调前将所有看得见的脂肪去除

如何作出**既健康又美味**的三餐？



选用更健康的食油

- 芥花籽油
- 橄榄油 (特级冷压或超轻)
- 花生油
- 米糠油
- 大豆油
- 芝麻油
- 葵花籽油

节庆期间如何让自己继续吃得健康？



预先**规划菜式**



选用**更健康食材**



采用**更健康的烹调法**



吃得适量, 避免暴饮暴食



尽可能**别喝酒**



按时吃药, 适量注射胰岛素

节庆期间如何让自己继续吃得健康？

选用更健康食材

- 选择多种蔬菜和全谷类食物

使用更健康的烹调法

- 清炒
- 水煮或清蒸
- 烤或焗

尽可能避免喝酒

- 切勿空腹喝酒
- 如果不得不喝酒, 应限制在每天不超过一个标准饮品分量(10克酒精)

A young girl and an elderly woman are riding bicycles in a park. The girl is on the left, wearing a white sleeveless top and pink checkered pants, smiling. The woman is on the right, wearing a white long-sleeved shirt and dark pants, also smiling. The background is a blurred green park with trees and a path. The text "体能运动" is overlaid in the center.

体能运动

哪些运动适合我？

如果病患是轮椅使用者，请略过步骤 1，直接进入步骤 2

步骤 1：活动能力评估

1. 不靠双臂支撑，自行由坐到站是否觉得吃力？	是	否
2. 不使用助行器，一口气自行走一个巴士站距离（约400米），是否觉得吃力？	是	否
3. 不依靠扶手或助行器，一口气自行连上10级楼梯，是否觉得吃力？	是	否
4. 不依靠任何家具或其他辅助工具，自行从地上爬起身，是否觉得吃力？	是	否

算一算一共几道题您回答了“是”

完整活动能力

0-1

有限活动能力

2 以上

步骤 2：活跃水平评估

1. 久坐	甚少运动
2. 半活跃—偶尔运动	过去三个月内每周3次、每次30分钟进行 中强度以下 （能说话但不能唱歌）的运动
3. 活跃—定时运动	过去三个月内每周3次、每次30分钟进行 中强度 （能说话但不能唱歌）至 高强度 （只能说片言只语）运动

步骤 3：选取相关讲义

哪些运动适合我？

如果病患是轮椅使用者，请略过步骤**1**，直接进入步骤**2**

步骤3: 选取相关讲义

	完整活动能力	有限活动能力	轮椅使用者
久坐	1A	1B	1C
半活跃	2A	2B	2C
活跃	3A	3B	3C

- 此项评估工具可供个别病患按照各自的活动能力与活跃水平为自己设定适合的运动
- 完成步骤1到3，以辨识适合个别病患的相关讲义类别

运动建议

F

密度

每周**3至7天**

I

强度(适中)

运动时能说话但无法唱歌

T

时长

争取**每周5天, 每天30分钟,**
或者**每周150分钟**



每周五天, 每天 30 分钟快步走, 是保持身体强健, 达到 FIT 目标的一个方法

运动建议

F 密度 (Frequency)

- 争取**每周3至7天**
- 有氧和伸展运动可以每天进行,力量锻炼则可隔天进行

I 强度 (Intensity)

- 以**中强度**为目标,即是运动时**能说话但不能唱歌**

T 时长 (Time)

- 争取**每星期运动150分钟**,或者每周5天,每天30分钟
- 运动量越大,体重越低

如何安全地做运动？



如果您向来很少运动, 最初阶段请务必**放慢节奏**



确保**衣服舒适, 鞋履合适** (大小适中且支撑充足的鞋履)



运动前后**查看双足** 是否有伤口



在**较凉快的时段**做运动 (早晨或傍晚, 或者选择较凉快的环境)



随身携带**健康小吃** 或含糖甜食, 以备血糖过低时可吃



摄取充足水分



与家人和朋友一起 做运动

如何安全地做运动？

运动过程中如果出现以下情况, 请立刻休息或停止运动

低血糖 (< 4 mmol/L) 常见症状



饥饿



手震



心跳异常急促



呼吸困难



疲劳



情绪变化 (例如
焦虑, 暴躁, 神经
紧张)



晕眩或头痛



疼痛 (尤其是胸部或
腹部)

请注意: 一旦感到不适, 请延缓或暂时停止运动。请时时留意身体发出的信息。

A man with short dark hair and glasses, wearing a light blue long-sleeved shirt, is sitting on a white sofa. He is holding a small brown glass bottle in his right hand and pouring its contents into a clear glass of water held in his left hand. The background shows a window with a view of a brick building and a white shelf with some items. The overall scene is brightly lit, suggesting a home or office environment.

监测

以不同方法检测自己的血糖水平

在家使用血糖仪

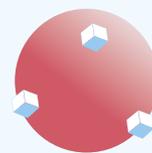


什么是血糖水平？

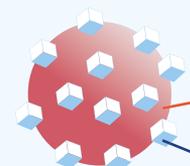
- “当下”的血糖（葡萄糖）水平

在诊所进行

HbA1c
正常值



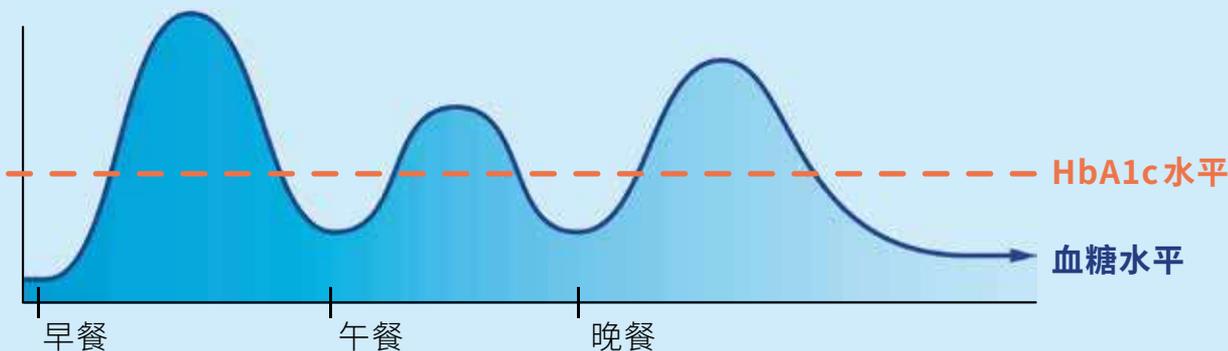
HbA1c 偏高
红血球
糖分



什么是 HbA1c？

(糖化血红素)

- 附在红血球蛋白质的糖分（葡萄糖）
- 显示您过去**3个月**的**平均**血糖水平



以不同方法检测自己的血糖水平

**针对二型糖尿病患者, 如出现以下情况,
请考虑自行监测(使用血糖仪)**

- 演变为低血糖症状的风险更高
- 在已有糖尿病的情况下怀孕,
或患上妊娠糖尿病
- 出现急性病症
- 血糖指数难以达标
- 因宗教理由(例如斋戒月)必须禁食

餐前餐后检测自己的血糖水平

	血糖	餐前	餐后2小时
	过高 高血糖症风险	> 7.0 mmol/L	> 10.0 mmol/L
	适中	4.0 to 7.0 mmol/L	4.0 to 10.0 mmol/L
	过低 低血糖症风险	< 4.0 mmol/L	< 4.0 mmol/L

您的血糖指数目标或因状态改变而有所调整; 请向医生或医护团队咨询

低血糖症 (< 4 mmol/L) 常见迹象和症状



饥饿



手震



心跳异常急促



疲劳



情绪变化

(例如焦虑, 暴躁,
神经紧张)



晕眩或头痛



行为改变

(例如困惑, 虚弱,
言语不清)



嗜睡

出现低血糖 (< 4 mmol/L) 症状时

1



饮用**半杯**含糖饮品

或



吃**3颗软糖** (含糖)
或片装砂糖 (葡萄糖)



重复步骤**1和2**，
一次过进行



经过两轮尝试，如果**症状还是持续**，请**即刻就医** (如果您的医生未能应诊，有鉴于情况紧急，请前往急诊室挂号)

2



15分钟后，
检查血糖水平



如果**症状持续**，或血糖水平持续偏低 (< 4 mmol/L)



如果症状**消除**或血糖水平恢复到 (\geq 4 mmol/L)

3

吃些轻食 (如面包、饼干)
或者提前吃下一餐，
防止血糖水平再下跌



- 把出现低血糖症状前所发生的事记录下来
- 如果经常出现低血糖情况，要求医生检查用药情况

我该怎么预防低血糖

怎么做



再忙也 **别不吃饭**



外出时随身**携带**
几颗含糖糖果



进行运动或剧烈活动
前摄取**额外碳水化合物**



进行空腹验血当天早上
切勿**服用糖尿病药物或注射胰岛素**



严格遵守用药指示, 尤其
留意应在餐前或餐后服药



如果**经常出现低血糖**,
请向医生查询是否需要
调整用药

高血糖常见迹象和症状



异常口渴



尿频



异常饥饿



视力模糊



头痛



体重减少



伤口愈合变慢



血糖水平
(>15 mmol/L)

出现**高血糖** ($> 15 \text{ mmol/L}$) 时

1



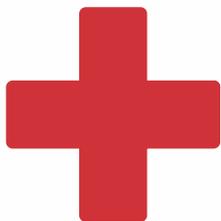
更频密检测**血糖水平**

2



喝大量白开水

3



如果血糖水平持续 ($> 15 \text{ mmol/L}$),
(即血糖水平超过24小时居高不下),
请**即刻就医**

如何**安全地** (为宗教理由) **禁食** ?

禁食前



咨询医生意见，
确认自己适合禁食



与医疗护理专家讨论
如何**调整饮食习惯**



与医生讨论如何
调整药物或胰岛素剂量

禁食期间



自我定期监测血糖水平，
时时留意是否出现低血糖症状



如果血糖水平过低 low (< 4 mmol/L)，
请**停止禁食**并喝下含糖饮品



如果低血糖或高血糖情况持续，
请停止禁食并**寻求医疗协助**

我在什么情况下**不适合禁食**？

若您属于以下任何情况, 您就不适合禁食



**经常出现低血糖症状
或糖尿病病情控制不良**



患有严重病况如神经失调、
心脏问题, 或高血压不受控



怀孕或哺乳



生病



经常不按照指示服药、
规划饮食或定期运动

我生病*时该怎么做？

*身体不适、例如发烧、咳嗽、流鼻水、呕吐、腹泻



看**医生**



充分**休息**



按照处方继续**服药**
或**注射胰岛素**



更频密**检测血糖水平**



喝大量白开水



少量多餐,或多吃流质食物
(例如汤类、稀释果汁或含糖饮品)

我什么时候**必须**看医生？



胸痛、气促、发出水果味
口臭、唇燥舌干



严重呕吐或腹泻超过6小时



血糖水平持续24小时偏低
($< 4 \text{ mmol/L}$)或**飙高**
($> 15 \text{ mmol/L}$)



食欲不振



皮肤溃疡

A patient in a hospital bed, wearing a light blue gown, is lying down. The patient's arms are resting on a white surface, and they have several IV lines and sensors attached to their arms. In the background, another patient is visible, also lying in a bed. To the right, there is a piece of medical equipment with a digital display showing '3.25'. The overall scene is a clinical setting, likely an intensive care unit or a specialized ward.

持续监测

定期检查, 及早发现并预防并发症

评估/检测	密度
<ul style="list-style-type: none">• 体重与身高 (BMI)• 血压• HbA1c(血糖)• 压力, 情绪健康	至少每3到6个月一次
<ul style="list-style-type: none">• 血脂(胆固醇)• 肾脏• 眼部• 脚部	至少每年一次

可能出现的并发症



肾衰竭



失明



截肢



心脏病发



中风

检测密度可按照自己的情况而定

治疗

药物以不同方式、针对身体的不同部位发挥疗效

肝脏、脂肪组织、肌肉

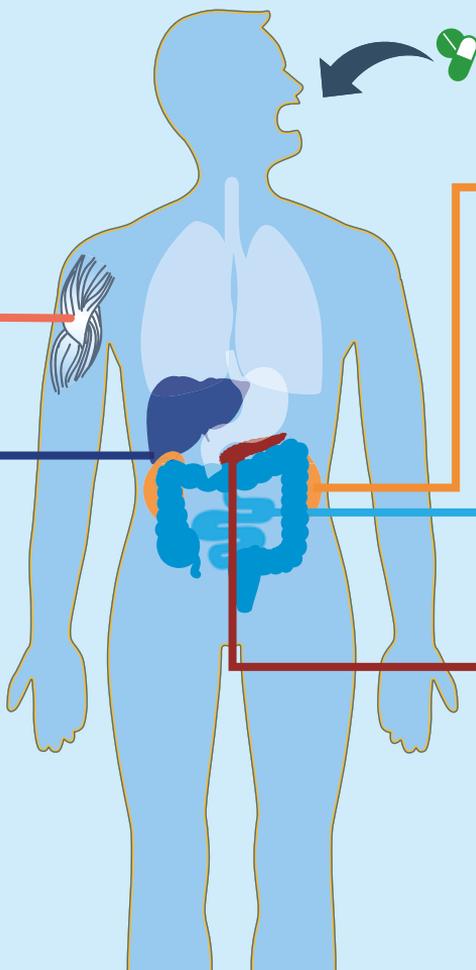
例如: 吡格列酮 (Pioglitazone), 二甲双胍 (metformin)

- 减少肝脏生产的糖分, 增加脂肪、肝脏和肌肉细胞对胰岛素的敏感度

肝脏和胰腺

例如: 利拉利汀 (Linagliptin), 西格列汀 (sitagliptin)

- 有助胰腺产生更多胰岛素, 减少肝脏制造的糖分



肾脏

例如: 福适佳膜衣錠 (Dapagliflozin), 恩格列净 (empagliflozin)

- 预防肾脏再度吸收糖分

肠道

例如: 抵克糖錠 (Acarbose)

- 减缓肠道分解淀粉质和吸收糖分

胰脏

例如: 格列吡嗪 (Glipizide), 甲苯磺丁脲 (tolbutamide), 格列齐特 (gliclazide)

- 有助胰脏产生更多胰岛素

根据处方服药



定期按时服药



如果错过了一次服药，请在记起时立刻补上；如果到了下一次服药时间才记起，那就索性略过上一次



定时吃饭，预防低血糖



服药时切勿喝酒

如出现以下情况，请知会医疗专家：



• 接受任何扫描（例如X光）或疗程前曾服用二甲双胍



• 开始服药前已经怀孕或打算怀孕



• 持续出现低血糖症状



根据处方服药

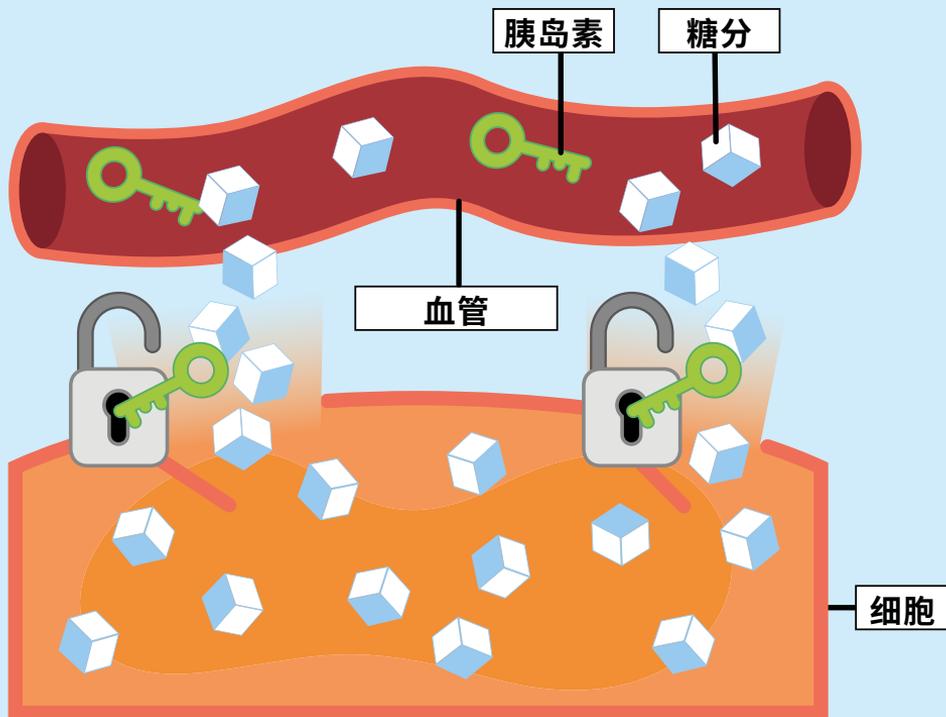
如果您怀孕了, 请知会医疗专家

- 您原有的口服药物未必适宜在怀孕期间服用, 医生也许会改用另一种药物或胰岛素

胰岛素疗程



胰岛素疗程



胰岛素让糖分(葡萄糖)进入体内细胞



胰岛素注射有助于

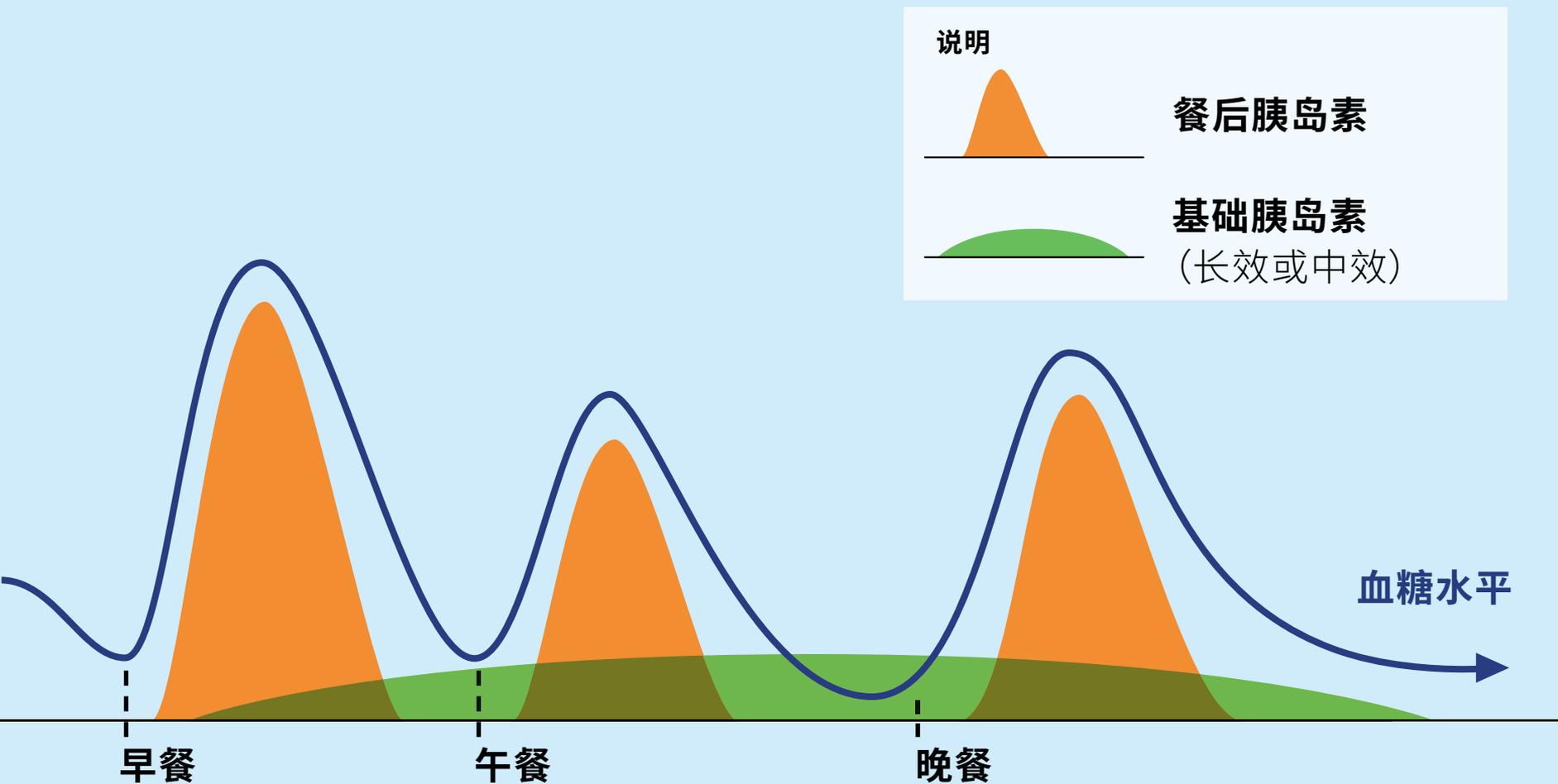
- 加强血糖控制
- 预防或延迟并发症



胰岛素注射或会导致

- 低血糖
- 体重增加

不同类型胰岛素如何影响您一天内的血糖水平



胰岛素类型

餐后胰岛素



开始见效：

10至30分钟

疗效高峰时长：

1至3小时

持续时长*：

3至5小时

品牌和类型例子

- Actrapid® HM (Novo Nordisk)
- Apidra® SoloStar®
- Humalog® KwikPen
- NovoRapid® FlexPen®

长效胰岛素



开始见效：

1至4小时

疗效高峰时长：

些微时间

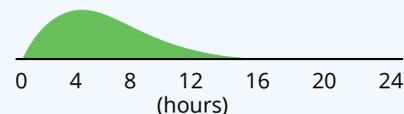
持续时长*：

24小时

品牌和类型例子

- Lantus® SoloStar®
- Levemir® FlexPen®
- Toujeo® SoloStar® 300 units/ml

中效胰岛素



开始见效：

1至2小时

疗效高峰时长：

4至12小时

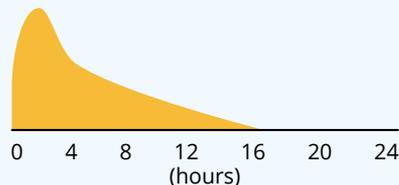
持续时长*：

14至24小时

品牌和类型例子

- Insulatard®
- Humulin I®

混合胰岛素



开始见效：

不定

疗效高峰时长：

不定

持续时长*：

14至24小时

品牌和类型例子

- Humalog® Mix 75/25™ KwikPen™
- Humalog® Mix 50/50™ KwikPen™
- NovoMix® 30 FlexPen®
- Mixtard® 30

请注意：注射后3至4个小时内低血糖风险会上升

*由于胰岛素对个别人士的疗效持续时长各有不同，请向医生或医护专业人员查询



足部护理

糖尿病病情控制不良, 会引发足部并发症



神经损伤会使足部麻痹甚至变形, 增加**结茧**和**溃疡**的风险



血液循环极度不良的情况 (血管病变) 会导致伤口无法愈合; 您可能必须**截肢**才能保住性命

糖尿病病情控制不良, 会引发足部并发症

神经损伤(神经病变)

- 神经损伤导致足部感应力减少和“变形”, 进而增加创伤、结茧和溃疡的风险
- 其他成因包括鞋履不合脚, 足部护理不足

血液循环不良(血管病变)

- 血液循环极度不良(血管病变)会导致四肢(手脚)出现种种问题, 例如细胞坏死、组织损伤或感染; 您可能必须进行清创(清除损坏组织)程序或截肢手术

良好的足部护理习惯



每天**检查**双足



维持**良好的足部护理**
和**卫生**



定期**滋润**



穿上**合脚的覆盖式**鞋履



为小伤口进行**简单的急救**
处理



万一伤口**无法好好愈合**，
甚至**恶化**，请**即刻就医**

良好的足部护理习惯

每天检查双足

- **留意是否出现：**
 - 水泡、伤口、鸡眼或老茧，
或者趾甲是否有任何异常状况
 - 发红、肿胀、淤青，或足部体温上升

维持良好的足部护理和卫生

- 每天用温和的肥皂和清水洗净双足
- 彻底拭干脚趾间缝隙
- 用脚锉或磨脚石轻柔地磨掉硬皮
- 笔直横向剪趾甲，避免剪得过短，
并以趾甲锉稍微磨平趾甲边角

定期滋润

- 避免使用会使皮肤干燥的烈性肥皂
- 每天涂上滋润剂，别涂在趾间缝隙
- 避免抓刮皮肤，以免引发伤口或出血

穿上合脚的覆盖式鞋履

- 穿上袜子与合脚的覆盖式鞋履
- 建议在家穿着家居拖鞋
- 穿鞋之前先检查鞋内是否藏有砂石或尖硬物体，彻底清除后才将鞋履穿上

为小伤口进行简单的急救处理

- 用生理盐水或无菌盐水洁净，然后涂上消毒药水，最后贴上药用胶片（创可贴）
- 如果情况两天后还未改善，或者有感染迹象，
请即刻就医

万一伤口无法好好愈合、甚至恶化，请即刻就医

- 如果出现感染迹象，如发红、肿胀、疼痛加剧、
含脓、发烧，或者伤口开始发出异味，请即刻
就医

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair, smiling broadly while brushing her teeth. She is holding a white and blue toothbrush in her right hand. The background is a bright, out-of-focus indoor setting, likely a bathroom. The text '牙齿护理' is overlaid in the center of the image.

牙齿护理

保持口腔健康



每天使用氟化物牙膏**刷牙和刷舌**至少两次(早上和睡前),每次两分钟



使用软毛牙刷;每三个月更换牙刷,或在刷毛叉开时更换



如果佩戴**假牙**,请在**每餐**后洗净假牙;请在睡前将假牙移除洗净,并以清水浸泡



每天至少一次使用牙线或牙缝刷清洁**齿间缝隙**



刷牙时以斜角拿着牙刷,对准牙龈边缘,用牙刷在牙齿前方,后方和嚼面打小圈地刷,切勿忘了刷后方的臼齿



每隔半年到一年,前往**牙医**诊所检查牙齿;让牙医知道您的血糖控制程度和正在服用的药物

如出现以下情况, 请见牙医



牙龈**持续出血**



口腔内出现**白斑**



牙龈线往下退



恒齿松脱和/
或恒齿**间隙加大**



口腔内感到**疼痛**



口臭或口腔**感觉干焦**



自我护理

我该如何处理压力？

身体和精神压力也会影响血糖水平



吃得健康



保持活跃



充分休息



**做好规划，将活动
分轻重缓急处理**



每天为自己预留一点时间



**找个能支持与理解
您的人倾诉**

我该如何**处理压力**？

糖尿病病情会使压力增加

- 接受诊断结果
- 适应治疗和生活上的改变
- 处理人际关系

身体和精神上的**压力**，
会影响血糖水平

社交支援不足的例子

- 您的病情被淡化
- 您因为糖尿病病情而受身边的人埋怨或苛责
- 您在生活上面对诸多限制

社交支援不足时, 应该怎么做

- 说出内心感受, 包括旁人的哪些行为或情绪对您来说是毫无帮助的
- 如果依然无法拥有足够支持, 请寻求专业协助

几项放松身心小技巧,帮助您舒缓压力



深呼吸



渐进式肌肉放松法



听音乐



培养创意嗜好



散步或进行其他运动



瑜伽、太极、气功、静坐

几项放松身心小技巧,帮助您舒缓压力

益处

- 使心跳放缓
- 降低或稳定血压
- 舒缓手脚肌肉紧绷、麻痹或刺痛的状况



烟酒

酒精会影响药物疗效与肝脏功能, 导致低血糖



切勿喝酒!

如果不得不喝酒:



切勿空腹



限制在每天1份标准分量
饮料, 选择淡啤酒或汽酒



选择低卡路里淡啤酒,
或以水稀释混合饮料



确保**血糖**水平受控



确保自己**血糖**不会过低
($< 4 \text{ mmol/L}$) 或出现
低血糖症状

酒精会影响药物疗效与肝脏功能, 导致低血糖

如果不得不喝酒

- 切勿把酒精视为碳水化合物替代品
- 避免手工啤酒和甜酒, 改选淡啤酒或汽酒
- 喝大量白开水补充水分
- 缓慢小酌, 切勿狂饮
- 喝酒后检测血糖水平

何谓1份标准饮料? (10克酒精)

- 330毫升啤酒
- 100毫升葡萄酒
- 60毫升甜酒或加强葡萄酒
- 30毫升烈酒(例如白兰地, 伏特加, 威士忌)

所有酒精饮品都含有高卡路里, 也会对饮食和血糖管控形成干扰, 对正在服药或接受胰岛素注射的病患尤其如此

讲义中附上各类型标准饮料图片

吸烟增加糖尿病及并发症风险， 也会增加胰岛素抵抗风险

戒掉烟瘾！

如何应付常见脱瘾症状



预先提醒家人和朋友
自己有可能易怒



做其他事情分散注意力



进行快步走等轻度运动
以改善心情



定期少量多餐



做些伸展运动



加入“28天戒烟倒数计划”
(I Quit 28-Day Countdown)

吸烟增加糖尿病及并发症风险， 也会增加胰岛素抵抗风险

应付常见脱瘾症状

• 感觉烦躁

(大脑正在适应没有尼古丁的状态)

- 做些轻度运动(例如快步走)，脑中释放的内啡肽有助改善情绪
- 进行可放松身心的嗜好活动

• 头痛

(大脑多半在适应氧气水平上升状态)

- 充足睡眠
- 在充足光线下看书或看电视

• 咳嗽

(肺部再度恢复正常运作，正在清除因吸烟累积下来的焦油，死亡细胞和多余黏液)

- 小口啜饮温水

• 感觉疲倦

(尼古丁是一种兴奋剂，通过提供刺激以达到提神作用。血液循环更顺畅后，您不再需要靠吸烟，也可神清气爽了)

- 定期少量多餐，调理血糖水平，提升能量

• 手脚感觉刺痛

(血液循环正在逐渐疏通；随着更多氧气深入您的手指脚趾，刺痛感将逐渐消退)

- 多做伸展运动

• 烟瘾难抵

- 做些其他事情，分散自己的注意力



出行

出国远行, 怎么做准备?



可能的话找医生进行
疫苗注射



向护理团队咨询**药物**
和胰岛素剂量



将关于病情诊断结果和
用药状况的**医生报告**或
糖尿病卡随身携带



购买**保险**



将必要的**药物或胰岛素**
随身携带

出国远行, 怎么做准备?



备齐以下物品装进登机手提行李

- 药物或胰岛素物品 (例如胰岛素笔针, 小瓶, 笔针, 针筒, 拭子)
- 血糖仪连同试纸, 刺指尖器具和柳叶刀
- 常见疾病药物
- 防止低血糖的糖果



乘搭**短途班机**, 或时差只介于1至2小时

- 请维持原有的服药时间和胰岛素剂量

乘搭**长途班机**, 或者时差超过2小时

- 请与医生或护理团队讨论如何调节用药时间和胰岛素剂量

身在外地如何控制糖尿病病情？



喝大量**白开水**



留意**饮食和卡路里**
摄取量



随身携带**含糖糖果**



经常穿着
保护性鞋履



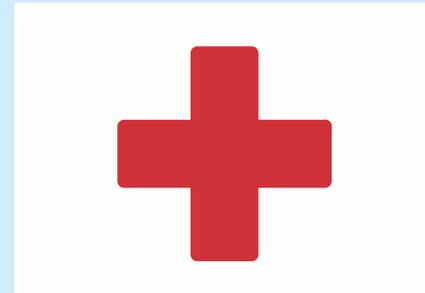
随身携带**药物或**
胰岛素物品



按照处方**服药**



定期自我监测
血糖水平



知道何处**寻求协助**



看护者减压贴士

身为看护者, 我是否**时刻承受压力** ?

常见迹象和症状



觉得看护责任**毫无意义**



食欲不振



失眠



长期**疲劳**



感觉**绝望**无助



疏离家人朋友

身为看护者,我是否**时刻承受压力**?

常见迹象和症状

- **失眠**

即使有机会休息,也难以入眠
或总是睡得不安稳

- **长期疲劳**

持续感觉极度疲劳,休息再多也
无济于事,这种挥之不去的深刻
疲惫感是医疗状况解释不了的

- **疏离家人和朋友**

对自己通常喜欢的人和活动
失去兴趣,甚而刻意避开

我该怎么缓解看护者压力？

学习照顾自己



争取休息



自我灌输正能量



多做运动, 进行其他嗜好活动



静坐、瑜伽、太极、气功

寻求支援



向亲友倾诉



加入支援互助小组



利用暂托喘息服务



寻求专业协助

我该怎么缓解看护者压力？

学习照顾自己

- 自我灌输正能量
 - 每天告诉自己,您在帮助自己所看护的人。即使未必样样事都做得很好,但是您所做的一切都是发自爱心与关怀,也一直在改进

利用暂托喘息服务

- 有机会短暂歇息,才可以更好地照顾他人

加入互助支援小组

- 医院互助小组
- 社区互助小组
- 网络社群

寻求专业协助

- 向治疗师、辅导员或灵修导师求助

我该如何协助挚爱的亲人活得更健康？



一起准备健康餐点共享



相约散步或做运动



陪伴亲人复诊



对亲人在自我控制上作出的努力表示赞许



为多元化活动筹办社交聚会



在欢乐的聚会上提供健康餐点

我该如何协助挚爱的亲人活得更健康？

在欢乐的聚会上提供健康餐点

- 我们往往在欢乐的聚会上提供各种不健康食品(如蛋糕、曲奇饼、薯片)，造成这类不健康食品总是让人联想到欢快的情绪和气氛；这也就促使人们更爱通过吃这些不健康食品疗愈心情。

如果我们今后能改而在欢乐的喜庆活动或开心聚会时准备更多健康食品，就会让健康食品也与正面情绪和气氛联系起来。



目标

认真思考您人生中的各个不同重点， 哪一些对您来说更为重要



人际关系



身心健康



工作与事业



个人发展与灵性修养



休闲与康乐



认真思考您人生中的各个不同重点， 哪一些对您来说更为重要

找出人生中您所重视的价值

- 有哪些生活方式的改变，是您想做或已经做到的？
- 这些转变会对您人生中所重视的价值起着什么样的影响？

设定目标

健康饮食目标举例

步骤 1:
您想达到什么目标？

我目前的状态:

“最好天天吃炸鸡!”



我想达到的状态:

更好地控制体重
多吃蔬菜, 少吃油炸食物

这个目标对我为什么重要:

我想变得更健康, 外表更好看

设定目标

步骤2： 设定目标

我会...

行动

坚守“我的健康餐盘”原则

日子 / 时段

每逢星期一、四, 午餐时间

地点

工作地点

坚持多久

接下来3个月

何时开始

1月14日起



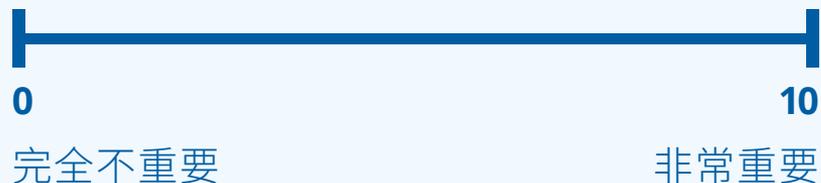
步骤3： 找出并尝试克服潜在障碍

可能出现的障碍	我能做些什么	帮得上忙的人
1.同事建议午餐一起吃快餐	向同事建议一起去试试其他供应较健康料理的餐馆	我的同事国强喜欢吃蔬菜
2.我一有压力,就特别想吃咖喱角	压力大的时候,试着以其他方式让自己放松,例如散散步或听听音乐	傍晚与邻居相约散步聊天
3.回家途中有个专卖美味油炸小吃的摊档	回家时绕道而行,避开油炸小吃摊	无人能帮忙,得靠自己坚持

设定目标

- 完成“设定目标”讲义, 为自己制定一个新的目标
- 在两把衡量尺上从 0 到 10 打个分, 看看目标是否可行
 - 如果两个项目的分数都少于7, 就要调整目标了

达到目标对您来说有多重要？



您认为自己能不能达成目标？



坚持目标

积极运动目标举例

步骤1： 写下最初目标

我会...
行动 快步走30分钟
日子/时段 每逢星期一、三、五， 晚上8时，晚餐后
地点 公园连道 (Park Connector)
时间长度 接下来四周
开始日期 6月18日起

步骤2： 解决问题

	遇到哪些障碍？	我可以怎样克服？
1	我无法准时下班	改趁午餐时间做运动，或者选择在没有会议的那天在傍晚5时做运动
2	天气恶劣	改在室内做运动
3	缺乏动力	我可以在前一晚早点睡，或者选择周末的一天早点起来运动

步骤3： 修订目标

我会...
行动 趁午餐时间做些运动和快步走
日子/时段 <ul style="list-style-type: none">每逢星期一午餐时间做运动每逢星期三、六快步走
地点 公司里的健身室,公园连道
坚持多久 再接下来的四周
何时开始 7月18日起

坚持目标

- 如过程中出现哪些无从避免的障碍，
改而试着完成“坚持目标”讲义
- 在两把衡量尺上从 0 到 10 打个分，
看看目标是否可行
 - 如果两个项目的分数都少于7，
就要再调整目标

达到目标对您来说有多重要？



您认为自己能不能达成目标？



传统和替代医药



传统和替代医药

传统和替代医药疗法



传统中医药, 针灸



阿育吠陀等传统医药



草药和辅助品

我在接受传统和替代医药, 应该怎么做



除非您的医生另有建议,
否则可**继续服用西药**



请咨询**传统和替代医学医**
师后, 才服用草药和辅助品



继续按照建议**监测您的**
血糖水平

传统和替代医药

我需要知道些什么

传统和替代医药

在新加坡, "传统医药" 泛指传统中医药、传统马来医药和传统印度医药; 而 "替代医药" 则泛指所有其他形式的非主流医药, 例如脊骨神经医学、整骨疗法、香熏疗法等

关于传统和替代医药治疗糖尿病及其并发症的功效, 科学研究尚未得出结论或未有充分结论

在新加坡, 只有传统中医师获得认证

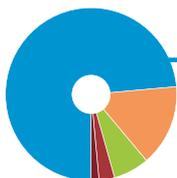
传统中医师名单

www.tcm.gov.sg

A middle-aged man with grey hair and a slight beard, wearing a white long-sleeved shirt and dark trousers, stands in a brightly lit hospital hallway. He is holding a white tablet computer in front of him with both hands. The hallway has a metal railing on the left and a glass wall on the right. The background is slightly blurred, showing the perspective of the hallway.

医疗费用

如何负担您的门诊费用



政府津贴

先以政府津贴抵销费用

例如：到政府医院专科门诊诊所或综合诊疗所看病可享有政府津贴、CHAS 社保，援助计划，建国一代配套和立国一代配套也提供门诊津贴



然后，如果您是在职人士或曾购买保险，
可利用**员工医疗福利**，或者**私人医疗保险**
进一步分担医疗费



这之后，可再通过“**慢性疾病管理计划**” (Chronic Disease Management Programme, 简称 CDMP) 动用**您的保健储蓄存款**支付部分门诊费，进一步降低自付费用



扣除以上来源后，您可能还有**余下的门诊费**
需要自行承担

如何负担您的门诊费用

1. 政府津贴

到政府医院专科门诊诊所、综合诊疗所，以及参与 CHAS 社保援助计划的全科诊所看病，可享有政府津贴

- 请参阅政府津贴页面了解更多详情

2. 员工医疗福利 / 私人医疗保险

3. 保健储蓄账户 / 慢性疾病管理计划

请参阅保健储蓄页面了解更多详情

4. 自付费用

扣除了政府津贴，员工医疗福利和私人医疗保险(如有)，以及患者从保健储蓄户头提取的存款后余下的医疗费，由患者自付

受津贴的专科门诊诊所与综合诊疗所提供的政府津贴

有收入家庭				
家庭人均月入	到受津贴的专科诊所^ 看病享有的津贴		到综合诊疗所看病享有的津贴	  建国 / 立国一代享有的额外津贴
	服务津贴	药物津贴	成人患者*药物津贴	
不超过 \$1,200	70%	75%	75%	建国一代: 余下医疗费享有额外50%折扣 立国一代: 余下医疗费享有额外25%折扣
\$1,201 至 \$2,000	60%			
\$2,000以上/ 未经评估	50%	50%	50%	
无收入家庭				
住屋年值# (AV)	到受津贴的专科诊所^看病享有的津贴		到综合诊疗所看病享有的津贴	  建国 / 立国一代所享有额外津贴
	服务津贴	药物津贴	成人患者*药物津贴	
不超过 \$13,000	70%	75%	75%	建国一代: 余下医疗费享有额外50%折扣 立国一代: 余下医疗费享有额外25%折扣
\$13,001至\$21,000	60%			
\$21,000 以上/ 未经评估	50%	50%	50%	

受津贴的专科门诊诊所与综合诊疗所提供的政府津贴

^到政府医院专科门诊诊所看病时, 如果希望享有津贴, 您得先到CHAS 诊所或综合诊疗所咨询全科医生。如果您符合条件, 可享有政府津贴, 再由 CHAS 诊所或综合诊疗所的医生转介到政府医院专科门诊诊所求诊

*儿童(18岁或以下)和年长者(65岁或以上)到综合诊疗所看病, 购买受津贴药物时已可享有 75% 津贴

#住屋年值以住屋出租每年所得的租金总额估算

CHAS 社保援助计划全科诊所提供的政府津贴

自2019年11月1日

					
家庭人均月入 (适用于有收入的家庭)	\$2,000 以上	介于 \$1,201 至 \$2,000	\$1,200 及以上	无论收入或住屋年值， 立国一代年长者都 可享有 CHAS 津贴	无论收入或住屋年值， 建国一代年长者都可 享有 CHAS 津贴
住屋年值 (适用于无收入的家庭)	\$21,000 以上	介于 \$13,001 至 \$21,000	\$13,000 及以上		
急性(常见疾病)	不适用	每次门诊津贴可达 \$10	每回津贴顶限为\$18.50	每回津贴顶限为\$23.50	每回津贴顶限为\$28.50
简单慢性疾病	每回津贴顶限为 \$28， 每年津贴顶限为 \$112	每回津贴顶限为 \$50， 每年津贴顶限为 \$200	每回津贴顶限为 \$80， 每年津贴顶限为 \$320	每回津贴顶限为 \$85， 每年津贴顶限为 \$340	每回津贴顶限为 \$90， 每年津贴顶限为 \$360
复杂慢性疾病	每回津贴顶限为 \$40， 每年津贴顶限为 \$160	每回津贴顶限为 \$80， 每年津贴顶限为 \$320	每回津贴顶限为 \$125， 每年津贴顶限为 \$500	每回津贴顶限为 \$130， 每年津贴顶限为 \$520	每回津贴顶限为 \$135， 每年津贴顶限为 \$540
牙科	不适用	每项服务津贴介于 \$50至\$170.50 (只限做假牙、 恒冠及根管治疗)	每项服务津贴介于 \$11至\$256.50 (津贴顶限因服务而定)	每项服务津贴介于 \$16至\$261.50 (津贴顶限因服务而定)	每项服务津贴介于 \$21至\$266.50 (津贴顶限因服务而定)
“定期体检, 益您一生” 计划所推荐的体检项目 	出示“定期体检, 益您 一生”计划的邀请信, 只须支付\$5 定额费用	出示“定期体检, 益您一生” 计划的邀请信, 只须支付 \$2 定额费用		出示“定期体检, 益您 一生”计划的邀请信, 只须支付\$2 定额费用	出示“定期体检, 益您 一生”计划的邀请信, 可免费接受检查

CHAS 社保援助计划全科诊所提供的政府津贴

符合“建国一代”(Pioneer Generation) 条件

- 1949年 12 月 31日或更早出生
- 1986年 12 月 31日或更早取得公民身分

符合“立国一代”(Merdeka Generation) 条件

- 1950年1月1日至1959年12月31日之间出生;并且
- 于1996年12月31日或更早取得公民身分或
- 1949年12月31日或之前出生;并且
- 于1996年12月31日或更早取得公民身分; 而且
- 未曾受惠于“建国一代配套”

求诊性质

急性(常见疾病)

- 自 2020 年起, 到全国所有CHAS 诊所求诊, 每名病人每个日历年可享有津贴的求诊次数以 24 次为限

简单

- “简单”意指因单项慢性病情求诊

复杂

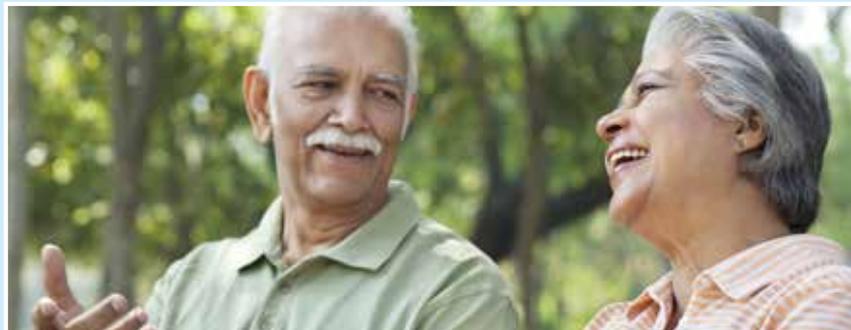
- “复杂”意指因多项慢性病情求诊, 或因单项慢性病所引发的并发症而求诊

请参阅“保健储蓄”相关页面, 查看“慢性疾病管理计划”之 CHAS 慢性疾病涵盖范围下的各类慢性病情列表

定期体检, 益您一生 (Screen For Life)

- 这项身体检查计划涵盖糖尿病、高血压, 高血胆固醇、大肠直肠癌和子宫颈癌筛查项目

动用“保健储蓄存款”支付门诊医疗费



慢性疾病管理计划

- 涵盖特定的慢性疾病
- 必须自付15% 门诊费
- “保健储蓄 500” (MediSave 500), 计划下的一环, 每年可达 \$500
 - 患者可动用直系亲属 (即配偶, 家长, 子女) 的保健储蓄存款
 - 患者如是新加坡公民或永久居民, 则也可动用孙子女或兄弟姊妹的保健储蓄存款

灵活保健储蓄计划 (Flexi-MediSave)

- 以60岁或更年长的患者为支援对象
- 可在慢性疾病管理计划下, 用来支付 15% 的自付医疗费
- 每名患者每年可动用的保健储蓄存款可达 \$200
 - 只要配偶年龄同为 60 岁或更年长, 则患者可动用自己或配偶的保健储蓄存款

动用“保健储蓄存款” 支付门诊医疗费

保健储蓄计划 (MediSave)

- 全国医疗储蓄计划
- 有助支付个人或直系亲属的住院费，日间手术费和若干门诊医疗费

保健储蓄500 (MediSave 500)

- 为门诊护理而设的计划

灵活保健储蓄计划 (Flexi-MediSave)

- 适用于政府医院和全国各大专科中心内的专科门诊诊所、综合诊所和 CHAS 社保援助计划全科诊所

慢性疾病管理计划 (Chronic Disease Management Programme, 简称 CDMP)

可享有门诊治疗津贴的20种慢性疾病

- 糖尿病 (包括前期糖尿病)
- 高血压
- 血脂失调
- 中风
- 哮喘
- 慢性阻塞性肺疾病
- 精神分裂症
- 严重抑郁症
- 躁郁症
- 失智症
- 骨质疏松症
- 良性前列腺增生症
- 焦虑症
- 帕金森症
- 慢性肾脏病 (肾病/肾炎)
- 癫痫
- 骨关节炎
- 银屑病
- 类风湿性关节炎
- 缺血性心脏病

患者可在以下情况下 受惠于“慢性疾病管理计划”

- 获得医生证明自己患有上述所列之其中一种慢性病症
- 签署保健储蓄授权表格

A close-up photograph of two hands shaking in a firm grip. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers interlaced. The background is a soft, out-of-focus light blue. The overall tone is professional and positive.

鸣谢

鸣谢

患者赋能自我护理工作小组

主席

Dr Eric Khoo (NUH)

顾问

Assoc Prof Sum Chee Fang (AdMC/KTPH)

Prof Tai E Shyong (NUHS)

成员

Dr Anthony Chao (Boon Lay Clinic & Surgery)

Mr Arumugam Ardhanari (Patient)

Ms Chee Ching Yee (SHP)

Ms Christine Chern (NHGP)

Ms Fidlya Binte Kamsani (Caregiver)

Dr Kalpana Bhaskaran (DS)

Dr Agnes Koong Ying Leng (SHP)

Ms Julia Lee (TOUCH Diabetes)

Ms Lim Poh Choo Patsy (SHP)

Dr Low Kang Yih (NHGP)

Ms Ng Soh Mui (NUP)

Dr Jonathan Pang (Frontier PCN)

Ms Christina Tan (Patient)

Dr David Tan Hsien Yung (NUP)

Ms Brenda Tan Yue Lin (HPB)

Mr SB Viknesan (NAMS/IMH)

Dr Wong Mei Yin (NHGP)

Mr Yong Ming Fung (AIC)

社区支援顾问

Ms Julie Seow (formerly Life Coach at TOUCH Diabetes)

鸣谢

专业组织

新加坡糖尿病教育者协会

(Association of Diabetes Educators Singapore)

Ms Lim Pei Kwee (KKH)

家庭医生学会

(College of Family Physicians)

Dr Ng Lee Beng (SGH)

新加坡药剂师协会

(Pharmaceutical Society of Singapore)

Ms Irene Quay Siew Ching (KKH)

Ms Debra Chan (TTSH)

Ms Lim Kae Shin (KKH)

Ms Lim Shu Fang (TTSH)

新加坡足病诊疗师协会

(Podiatry Association Singapore)

Ms Heng Li Wen Marabelle (SGH)

新加坡营养与营养学协会

(Singapore Nutrition and Dietetics Association)

Ms Ong Li Jiuen (CGH)

Mr Chad Han (NUH)

Ms Izabela Kerne (Advanced Laparoscopic Surgery)

Ms Koh Pei Ling (AdMC/ KTPH)

Ms Loh Win Nie (CGH)

新加坡物理治疗协会

(Singapore Physiotherapy Association)

Mr Muhammad Jazimin Bin Haron (KTPH)

Ms Junisha Binte Jumala (CGH)

Dr Cindy Ng Li Whye (SGH)

Ms Soh Seok Chin Cindy (NHGP)

Ms Virginia Tai (SHF)

新加坡文化、社区及青年部属下体育理事会

Mr Kenneth McGeough (Sport Singapore)

Mr Aw Boon Wei (Sport Singapore)

"对抗糖尿病运动" 所属计划



合作伙伴



集群合作伙伴



呈献单位



健康饮食

我的健康餐盘

选项



去皮鸡胸



鱼肉



豆腐



鹰嘴豆

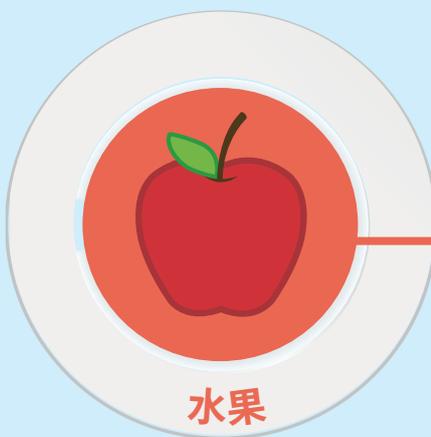
选项



中型苹果



小型梨子



每天吃 2 份水果，
可在进餐时一起吃，
或每餐之间吃些

餐碟大小：直径 23 至 25 公分

选项：全谷类



糙米



冬粉



马铃薯



玉米

选项：淀粉类蔬菜

选项



西兰花



杂菜

选择白开水 采用更健康的食油 活跃运动

如何作出既健康又美味的三餐？

更健康的烹调法



清炒



水煮或清蒸



烤或焗



减少用盐, 改用天然调味料 (如香草, 香料)



选用更健康的食油 (例如葵花油, 橄榄油或芥花油)



烹调前将所有看得见的脂肪去除

节庆期间如何让自己继续吃得健康？



预先规划菜式



选用更健康食材



采用更健康的烹调法



吃得适量, 避免暴饮暴食



尽可能别喝酒



按时吃药, 适量注射胰岛素

体能运动

A. 具备完整活动能力者

哪些运动适合我？

这份讲义可充当个别患者的评估工具，让他们根据各自的活动能力和活跃水平进行合适的运动。请完成步骤一至三，以确认最适合个别患者的讲义类别。

如果您是轮椅使用者，请略过步骤1，直接进入步骤2

步骤1：活动能力评估

1. 不靠双臂支撑，自行由坐到站，是否觉得吃力？	是	否
2. 不使用助行器，一口气自行走上一个巴士站距离(400米)，是否觉得吃力？	是	否
3. 不依靠扶手或助行器，一口气自行连上10级楼梯，是否觉得吃力？	是	否
4. 不依靠家具或其他辅助工具，自行从地上爬起身，是否觉得吃力？	是	否

步骤2：活跃水平评估

1. 久坐	甚少运动
2. 半活跃—偶尔运动	过去3个月内每周3次，每次30分钟进行 中强度以下 (能说话但不能唱歌)的运动
3. 活跃—定时运动	过去3个月内每周3次，每次30分钟进行 中强度 (能说话但不能唱歌)至 高强度 (只能说片言只语)运动

步骤3：选取相关讲义

	完整活动能力	有限活动能力	轮椅使用者
久坐	1A	1B	1C
半活跃	2A	2B	2C
活跃	3A	3B	3C

算一算一共几道题您回答了“是”

完整活动能力

0 - 1

有限活动能力

2 以上

跨出第一步, 实现“天天运动”目标

只要您开始定时做运动, 即使最初只是迈出一小步, 您的健康也会受益良多。

设定目标。一达到这个目标后, 就朝下一个目标进发……继续努力, 加油!



每天至少走上10,000步

每一天逐渐增加行走步数。您可使用计步器或下载应用程序记录自己每天走了多少步。

我想要

- 大部分日子里一天走上 **3,000步**
- 大部分日子里一天走上 **5,000步**
- 大部分日子里一天走上 **10,000步**



使用楼梯

难以提升自己的活跃水平吗? 不用电梯或升降机而改用楼梯, 给体力耐力来一场真正考验。

我想要

- 尽可能**爬楼梯或电动扶梯**
- 每天爬上**1、2层楼**
- 每天爬上至少 **3、4层楼** (在可承受情况下)
- 大部分日子里一天走上 **10,000步**



限制坐着时间

分拆久坐时间, 避免持续坐着超过一小时。

我想要

- 坐着**每隔 1 小时**就做些伸展运动, 舒展四肢
- 坐着**每隔 1 小时**, 就起身来回走动**一分钟**

⚠ 就以下情况咨询医生

- 确认您的基本健康情况良好, 足以让您展开更剧烈的运动。
- 您在做这些运动时出现头晕, 异常气促, 胸痛等症状。

如何使运动发挥最大功效

请根据以下建议做运动。要让运动发挥强身健体的最大功效，必须涵盖有氧运动,力量锻炼和伸展运动。

设定目标。一达到这个目标后,就朝下一个目标进发.....继续努力,加油!

1. 有氧运动 (Aerobic exercises)

有氧运动提升您的耐力素质,增强心肺功能,让您在行走、追巴士或陪着孩子们玩乐时不会感到过于气喘。**开始时每周2至3天,每天进行15至20分钟有氧运动**,然后在运动速度和时长方面逐步加强。



快步走 (Brisk Walking)

您快步走时应该还能说话但无法唱歌。

- 将快步走时长每周增加 **5分钟**。
坚持下去,直至您可以持续快步走 **30分钟**。
步行速度在您能力所及范围内愈快愈好。



快步走, 间歇慢跑 (Brisk Walk with intermittent jogging)

- 快步走 **30分钟**
快步走当儿,尝试间歇慢跑**20秒**,
然后恢复快步走。



慢跑结合快步走 (Jog and brisk walk)

- 快步走**5分钟**热身。
在可承受情况下持续慢跑,
时而以快步走交替。



慢跑 (Jogging)

- 您现在应该可以持续慢跑 **30分钟**。
加油!慢跑速度在能力所及范围内越快越好。

您的水平如何并不重要,重要的是挑战自己,突破极限,尽力做到最好。
争取每周运动150分钟!

2. 力量锻炼 (Strength exercises)

力量锻炼运动增强肌力, 让您能轻松提举重物, 双腿也不至于负荷过重。
争取每周2至3天做些力量锻炼运动!



半蹲 (Half squats)

- 在椅子前站立。
曲膝半蹲, 就像要坐下一样。
臀部下降时保持双膝不过脚尖。
保持背部挺直, 稍微向前倾。
重复以上动作 **10次**。



改良版伏地挺身 (Modified push ups)

- 双手分开掌心撑地, 双膝也贴地。
保持背部挺直, 曲肘使身体往下降,
再将身体往上挺。过程中切勿拱起背部。
每隔一周加多5次!



伏地挺身 (Push ups)

- 双手分开掌心撑地, 双膝与地板呈平行线。
保持背部挺直, 曲肘使身体往下降, 再将身体往上挺。
过程中切勿拱起背部。
每隔一周加多5次!

3. 伸展运动 (Flexibility exercises)

身体的柔软度在进行所有活动时都是非常重要的。伸展运动可以在每天任何时候、甚至在工作间中进行! 每次做伸展运动时, **同一个动作重复3到5次**, 每一次坚持 **20秒**。



胸部伸展 (Chest stretch)

- 一只手掌心贴墙, 将身体缓缓朝另一边往,
外传, 过程中确保掌心不移动。
换另一只手朝反方向重复同样动作。



肩背伸展 (Back shoulder stretch)

- 左手臂搁在右边肩膀上,
用右手将左手肘往右拉,
过程中确保身体不随着转动。
换边重复同样动作。

身体的柔软度在进行所有活动时都是非常重要的。伸展运动可以在每天任何时候、甚至工作间中进行！**做伸展运动时，同一个动作重复3到5次，每一次坚持20秒。**



大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

脚趾朝前。

将一只脚踏在椅子上，身子缓缓向前倾，伸展另一只脚大腿后侧，过程中保持背部挺直。

换脚换边重复同样动作。



大腿前侧伸展 (Front thigh stretch)

把一只脚曲起向后翘，另一只脚踏地。

用手抓住翘起的脚踝将足部往臀部拉。感受大腿前侧肌肉伸展。

换脚换边重复相同动作。



小腿伸展 (Calf stretch)

面对着墙或椅背。

一只脚伸直，另一只脚稍曲。

确保双脚脚跟贴地。

身体向前倾，感受小腿肌肉的张力。

换脚换边重复同样动作。

! 就以下情况咨询医生意见

- 确认您的心脏状况是否稳定，可以安全地做运动。
- 您做这些运动时出现头晕、异常气促、胸痛等症状。

想学习更多运动方法吗？

您可以登入 healthhub.sg 网站，观看“7项简单健身操，助您轻松迈向活跃生活” (7 easy exercises to an active lifestyle)

视频

(<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

如何安全地做运动

恭喜您过去三个月坚持定时做运动！请继续加油，争取**每周进行150分钟的中强度运动**。做些不同的运动，并逐渐取得进展。

温馨提醒

- 穿上舒适衣服和合适鞋履
- 运动前后查看双足有没有伤口
- 随时补充水分
- 随身携带一些健康小吃或含糖甜食，以备血糖过低时补充糖分
- 在较凉快的时段做运动
- 与家人和朋友一起做运动

您的运动项目必须同时涵盖有氧运动，力量锻炼和伸展运动。

设定目标。一达到这个目标后，就朝下一个目标进发...继续努力，加油！

较年长者最好可以做些平衡运动，尤其是有跌倒风险的年长者。不过，由于这些材料讲义是面向所有年龄层的糖尿病患者，因此内容还是以有氧运动，力量锻炼和伸展运动为主。

1. 有氧运动

如果某一项运动是您过去从没尝试过的，开始阶段先以低强度缓缓进行。由于您是针对不同肌群进行锻炼，身体会需要时间适应，所以请别操之过急，慢慢地加强运动强度和节奏。

最好进行不同活动并改变运动模式，使不同肌群得到锻炼，保持体态健美！让更多肌群得到锻炼，也有助于调控血糖水平。

尝试进行不同类型的有氧运动，例如游泳，骑脚踏车，或是就去一趟远足。



2. 力量锻炼

力量锻炼运动增强肌力, 让您能轻松提举重物, 双腿也不至于负荷过重。

试着每周两三次做些力量锻炼运动, 每次重复10至30次。

上半身力量锻炼



前后爬行 (Forward and backward crawl)

- 双手双膝触地。
先向前爬行, 然后向后爬行。
向前爬行20步, 然后向后爬行相同步数。



伏地挺身姿势双臂交替 (Alternating arm in push up position)

- 双手分开掌心撑地, 双膝同时触地, 维持伏地挺身姿势。切勿拱起背部。
交替用手掌轻拍身体另一边的肩膊。



改良版伏地挺身 (Modified push ups)

- 双手分开掌心撑地, 双膝也触地。保持背部挺直, 曲肘使身体下降, 再将身体往上挺。过程中切勿拱起背部。



伏地挺身 (Push ups)

- 双手分开掌心撑地, 双膝与地板呈平行线。保持背部挺直, 曲肘使身体下降, 再将身体往上挺。过程中切勿拱起背部。



下身运动



蹲坐 (Squats)

- 站立, 双腿与肩同宽。
上半身缓缓往下蹲, 就像要坐下一样。然后再站立。
**开始时每周蹲坐两三次, 每次重复10下。
接下来每隔一周每套动作加多5次!**



前跨步蹲 (Forward lunge)

- 站立, 双腿与肩同宽。
向前踏步, 保持双膝屈曲, 将身子往前推。
换边做。**开始时每周两三次, 每次重复10下。
接下来每隔一周每套动作多加5次!**

3. 伸展运动

身体的柔软度在进行日常活动时非常重要。伸展运动可以每天任何时候、甚至在工作间中进行！每次做伸展运动时，**同一个动作重复3到5次，每一次坚持20至30秒。**



胸部伸展 (Chest stretch)

- 一只手掌心贴墙, 将身体缓缓朝另一边往外传, 过程中确保掌心不移动。
换另一只手朝反方向重复同样动作。



肩背伸展 (Back shoulder stretch)

- 左手臂搁在右边肩膀上, 用右手将左手肘往右拉, 过程中确保身体不随着转动。
换边重复同样动作。

身体的柔软度在进行日常活动时非常重要。伸展运动可以每天任何时候，甚至在工作间中进行！做伸展运动时，**同一个动作重复 3 到 5 次，每一次坚持 20 至 30 秒。**



大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

- 脚趾朝前。
将一只脚跨在椅子上，身子缓缓向前倾，伸展另一只脚大腿后侧，过程中保持背部挺直。
换脚换边重复同样动作。



大腿面伸展 (Front thigh stretch)

- 把一只脚曲起向后翘，另一只脚踏地。
用手抓住翘起的脚踝将足部往臀部拉。感受大腿前侧肌肉伸展。
换脚换边重复相同动作。



小腿伸展 (Calf stretch)

- 面对墙或椅背。
一只脚伸直，另一只脚稍曲。确保双脚脚跟贴地。身体向前倾，感受小腿肌肉的张力。
换脚换边重复同样动作。

就以下情况咨询医生意见

- 确认您的心脏状况是否稳定，可以安全地做运动。
- 您做这些运动时出现头晕，不正常气促，胸痛等症状。

体能活动

B. 活动能力有限者

跨出一小步, 生活更美好

尽量多做运动, 保持身心活跃。只要开始定时运动, 即使只是迈出一小步, 您的健康也会获益良多。

设定目标。一达到这个目标后, 就朝下一个目标进发.....继续努力, 加油!



步行

我想要

- 上午和傍晚在走廊或后院步行 **5 到 10 分钟** (您可以使用助行器)。
- 每天至少一次**搭电梯下楼, 在组屋底层散散步, 或走到邻近几座组屋(您可以使用助行器)。
- 持续走 10 分钟**。休息**5分钟**, 再继续走 **10 分钟**



坐着

我想要

- 坐着**每隔一小时**伸展双臂和双腿。
- 坐着**每隔一小时**起身走动**约一分钟**。



伸展

我想要

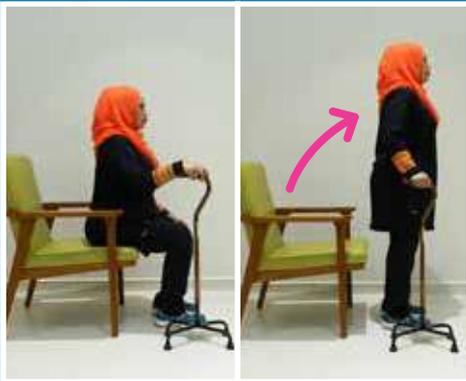
伸展胸部 (Chest stretch)

- 坐在椅子中央, 向左右两旁张开双臂, 坚持 **10 秒**, 重复**10次**。



伸展大腿后侧 (Back thigh stretch)

- 坐在椅子边缘。
将其中一只腿伸直, 上半身向前倾(就像图中所示), 坚持 **10 秒**, 重复**10次**



其他简单运动

我想要

交替站坐 (Stand-sit)

- 每天早晚各一次，**连续 10次** 交替站坐。



原地踏步 (Stationary march)

- 站立并在原地踏步。
数 **20至30下**。**每天重复两次**。
必要的话靠着墙或支撑物原地踏步，
以免身体失去平衡。

疼痛管理

- 做这些动作时应该不会让你感到任何疼痛，即使有也只是轻微酸痛。
- 很多因素会造成疼痛，如平时久坐缺乏运动而导致肌力变弱，或者反复工作造成肌肉紧绷。
- 运动有助于舒缓疼痛。不过，如果在做运动时觉得吃力或感到疼痛，请向健身专才或物理治疗师求助。

就以下情况咨询医生意见

- 确认您的基本健康情况良好，足以让您展开更剧烈运动。
- 您在做这些运动时出现头晕、异常气促、胸痛等症状。

如何使运动发挥最大功效

请根据以下建议做运动。要让运动发挥最大功效，必须涵盖有氧运动,力量锻炼和伸展运动。较年长者最好可以做些平衡运动,尤其是有跌倒风险的年长者。不过,由于这些材料讲义是面向所有年龄层的糖尿病患者,因此内容还是以有氧运动,力量锻炼和伸展运动为主。

1. 坐姿运动 (Sitting exercises)



简单伸展 (Simple stretches)

坐着每隔一小时伸展双臂和双腿。



多走动 (Move more)

坐着每隔一小时起身走动一分钟。



上臂三头肌屈伸 (Back of upper arm dips)

可能的话,试着用一张有扶手的椅子做这个动作。

双手握住椅子扶手,用双臂引体上升。

尝试避免使用腿部肌肉引体上升。

重复 **12至15次**。

2. 有氧运动 (Aerobic exercises)



快步走 (Brisk walk)

- 每周至少3次, 每次连续走10至15分钟。您可以使用助行器。尝试挑战自己极限, 可以的话休息5分钟后再步行10分钟。



骑脚踏车 (Cycling)

- 使用运动脚踏车或踏板脚踏车, 每天骑行10至15分钟。

3. 力量锻炼 (Strength exercises)



交替站坐 (Stand-sit)

- 每天早晚连续10次交替站坐。



原地踏步 (Stationary march)

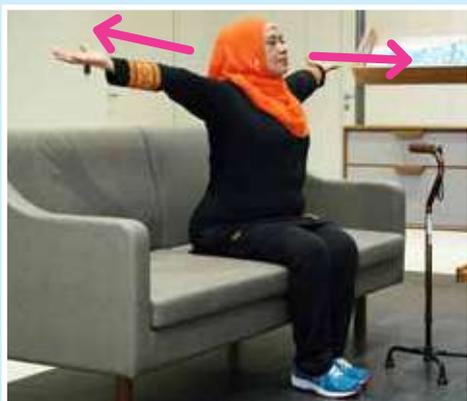
- 站立并在原地踏步。数 20至30下。每天重复动作两次。必要的话, 请靠墙或支撑物原地踏步, 以免身体失去平衡。



提脚跟 (Heel raise)

- 站立并抓紧椅背, 踮着脚尖提起脚跟。每天两次, 每次重复10次。

4. 伸展运动 (Flexibility exercises (stretches))



胸部伸展 (Chest stretch)

- 坐在椅子中央。
向左右两旁张开双臂。
坚持 **10 秒**, 重复 **10 次**。



大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

- 坐在椅子边缘。
将其中一只腿伸直，
上半身向前倾 (就像图中所示)。
坚持 **10 秒**, 重复 **10 次**。

疼痛管理

- 做这些运动时应该不会感到任何疼痛, 即使有也只是轻微酸痛。
- 很多因素会造成疼痛, 如平时久坐缺乏运动导致肌力变弱, 或者反复工作造成肌肉紧绷。
- 运动有助舒缓疼痛。不过, 如果在做运动时觉得吃力或感到疼痛, 请向健身专才或物理治疗师求助。

⚠ 就以下情况咨询医生意见

- 您的双脚足以承受重力
- 您具备合适义肢。
- 您身上出现溃疡或伤口, 使身体的承重力和行动力受限。
- 您的心脏情况稳定, 可以安全做运动。

如何安全地做运动

恭喜您！虽然您行动不便，过去三个月还是坚持定时做运动！请继续加油，争取**每周进行150分钟的中强度运动**。做些不同的运动，并逐渐取得进展。

温馨提醒

- 穿上舒适衣服和合适鞋履
- 运动前后查看双足有没有伤口
- 随时补充水分
- 随身携带一些健康小吃或含糖甜食，以备血糖过低时补充糖分
- 在较凉快的时段做运动

1. 坐姿运动 (Sitting exercises)



简单伸展 (Simple stretches)

- 坐着每隔一小时伸展双臂和双腿。



多走动 (Move more)

- 坐着每隔一小时起身走动一分钟。



上臂三头肌屈伸 (Back of upper arm dips)

- 可能的话，试着用一张有扶手的椅子做这个动作。双手握住椅子扶手，用双臂引体上升。尝试避免使用腿部肌肉引体上升。重复**12至15次**。进行**2至3组动作**。

2. 有氧运动 (Aerobic exercises)



快步走 (Brisk walk)

- 每周至少3次, 每次连续走15分钟。
您可以使用助行器。您在快步走时可以说话但不可以唱歌。



骑脚踏车 (Cycling)

- 使用运动脚踏车或踏板脚踏车, 每天骑行至少15分钟。

3. 力量锻炼 (Strength exercises)

下肢



交替站坐 (Stand-sit)

- 每天早晚连续10至20次交替站坐。
重复2至3组动作。



原地踏步 (Stationary march)

- 靠着墙或支撑物站立并在原地踏步。
数30至40下。每天重复两次。
如果觉得吃力, 您也可以坐着原地踏步。



提脚跟 (Heel raise)

- 站立并抓紧椅背。
踮着脚尖提起脚跟。
每天两次, 每次重复10至20下。

健身器械提供额外阻力, 有助改善活动能力。
如果不肯定哪些器械适合您使用, 请向有关人士求助。

上肢
阻力带, 负重缆索和哑铃运动有助增强上肢力量。这些运动应该正确进行, 以策安全。



肩膊哑铃推举 (Shoulder dumbbell press)

- 手握哑铃或注满水的瓶子, 沿着身体两侧曲肘举起。伸直手肘将哑铃推至越过头上。重复 **10至12下**。

您所用的重物必须有足够重量可让您重复约10至12下。如果可以重复做上不止15次, 就显示重物太轻了。

4. 伸展运动 (Flexibility exercises (stretches))



胸部伸展 (Chest stretch)

- 坐在椅子中央。向左右两旁张开双臂。坚持 **10 秒**, 重复 **10次**。



大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

- 坐在椅子边缘。将其中一只腿伸直, 上半身向前倾 (就像图中所示)。坚持 **10 秒**, 重复动作 **10 次**。

疼痛管理

- 做这些运动时应该不会感到任何疼痛, 即使有也只是轻微酸痛。
- 很多因素会造成疼痛, 如平时久坐缺乏运动导致肌力变弱, 或者反复工作造成肌肉紧绷。
- 运动有助舒缓疼痛。不过, 如果在做运动时觉得吃力或感到疼痛, 请向健身专才或物理治疗师求助。

就以下情况咨询医生意见

- 您的双脚足以承受重力。
- 您具备合适义肢。
- 您身上出现溃疡或伤口, 使身体的承重力和行动力受限。
- 您的心脏情况稳定, 可以安全做运动。

体能运动

C - 久坐者或轮椅使用者

跨出一小步, 生活更美好

即使只能坐在轮椅上, 也要尽可能多活动, 保持身心活跃。只要开始定时运动, 即使只是迈出一小步, 您的健康也会获益良多。

1. 坐姿运动 (Sitting exercises)



舒缓压力 (Pressure relief)

- 每隔一小时, 将身体重心左右交替转移, 连续做**10次**。
可能的话渐渐提升密度至每隔**30分钟10次**。



活动肩膀 (Shoulder mobility)

- 坐在椅子中央。
向后旋转肩膀。
坚持**10秒**, 重复**10次**。



坐着踏步 (Seated march)

- 坐在椅子中央。抬起大腿踏步, 双脚交替进行。
重复动作**20次**。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做, 避免坐在轮椅上。



膝部伸展 (Knee Extension)

- 坐在椅子中央, 背部不靠椅背。
伸直膝部并抬起腿。
换边换脚重复相同动作。
重复**20次**。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做, 避免坐在轮椅上。

2. 伸展运动 (Stretches)

尽可能尽可能天天随时随地做些伸展运动。



胸部伸展 (Chest stretch)

- 坐在椅子中央。
- 向左右两旁张开双臂。
- 坚持 **10 秒**, 重复 **10 次**。
- 将身体交替旋转到左右两边,
- 每个动作坚持 **10 秒**。



大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

- 坐在椅子边缘。
- 将其中一只腿伸直, 上半身向前倾 (就像图中所示)。
- 坚持 **10 秒**, 重复动作 **10 次**。

3. 站立时间 (Standing time)



站立耐力 (Standing tolerance)

- 如果做得到, 试着 **每坐着一小时后就起身站立 2 至 3**。
- 您可以使用扶手或向旁人求助。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做, 避免坐在轮椅上。



站立持久力 (Standing endurance)

- 尝试在没有支撑物的情况下站立 **2 至 3 钟**,
- 不过必须确保身体平稳。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做, 避免坐在轮椅上。

4. 其他简单运动



交替站坐 (Stand-sit)

- 在支撑物辅助或旁人看护下
每天早晚**5至10次**交替站坐。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做，避免坐在轮椅上。

您可以登入 [healthhub.sg](http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise) 观看“7项坐姿运动”视频：“您可以活跃起来”（“You can get moving”）(<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>)。

疼痛管理

- 做这些运动时应该不会感到任何疼痛，即使有也只是轻微酸痛。
- 很多因素会造成疼痛，如平时久坐缺乏运动导致肌力变弱，或者反复工作造成肌肉紧绷。
- 运动有助舒缓疼痛。不过，如果在做运动时觉得吃力或感到疼痛，请向健身专才或物理治疗师求助。

! 就以下情况咨询医生意见

- 确认您的基本健康情况良好，足以让您展开更剧烈运动
- 您在做这些运动时出现头晕、异常气促、胸痛等症状。

温馨提醒

- 运动必须按部就班，循序渐进。
- 如果不太确定什么运动适合自己，或者还想更进一步，您也许需要向物理治疗师寻求专业协助。
- 在有旁人看护的情况下进行站立运动或会对您有帮助。请咨询医生和物理治疗师的意见。

如何使运动发挥最大功效

即使您大部分时间坐在轮椅上,也可以享受有氧运动,力量锻炼和伸展运动的好处。好好享受个中乐趣,同时防止出现更多并发症。

1. 坐姿运动 (Sitting exercises)



舒缓压力 (Pressure relief)

- 每隔一小时,将身体重心左右交替转移,连续做**10次**。可能的话渐渐提升密度至每隔**30分钟 10次**。



活动肩膀 (Shoulder mobility)

- 坐在椅子中央。向后旋转肩膀。坚持**10秒**,重复**10次**。



坐着踏步 (Seated march)

- 坐在椅子中央。抬起大腿踏步,双脚交替进行。重复动作**20次**。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做,避免坐在轮椅上。



膝部伸展 (Knee extension)

- 坐在椅子中央,背部不靠椅背。伸直膝部并提腿。换边换脚重复相同动作。重复**20次**。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做,避免坐在轮椅上。

2. 伸展运动 (Flexibility exercises (stretches))

尽可能天天随时随地进行这些运动。



胸部伸展 (Chest stretch)

- 坐在椅子中央。向左右两旁张开双臂。
坚持**10秒**，重复**10次**。
将身体交替旋转到左右两边，每个动作坚持**10秒**。



大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

- 坐在椅子边缘。
将其中一只腿伸直，
上半身向前倾(就像图中所示)。
坚持**10秒**，重复**10次**。

3. 有氧运动 (Aerobic exercises)



骑脚踏车 (Cycling)

- 使用运动脚踏车或踏板脚踏车，
每天骑行**10至15分钟**。
您也可以将便携式脚踏车放在桌上，
作为手臂自行车使用。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做，避免坐在轮椅上。



您可以登入 [healthhub.sg](http://www.healthhub.sg) 观看“7项坐姿运动”视频：“您可以活跃起来” (“You can get moving”) (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

4. 力量锻炼 (力量锻炼)

下肢



膝部伸展 (Knee extension)

- 坐在椅子中央, 背部不靠椅背。
伸直膝部并提腿。坚持**10秒**。
换边换脚重复相同动作, 重复**10次**。



交替站坐 (Stand-sit)

- 做得到的话, 旁人协助下**10次**交替站坐。

上肢

阻力带, 负重缆索和哑铃运动有助增强上肢力量。这些运动应该正确进行, 以策安全。



肩膊哑铃推举 (Seated dumbbell press)

- 手握哑铃或注满水的瓶子, 沿着身体两侧曲肘举起。
伸直手肘将哑铃推至越过头上。
重复**10至12次**。

您所用的重物必须有足够重量可让您重复做上约10至12次。
如果您可重复做上不止15次, 就显示重物太轻了。

疼痛管理

- 做这些运动时应该不会感到任何疼痛,即使有也只是轻微酸痛。
- 很多因素会造成疼痛,如平时久坐缺乏运动导致肌力变弱,或者反复工作造成肌肉紧绷。
- 运动有助舒缓疼痛。不过,如果在做运动时觉得吃力或感到疼痛,请向健身专才或物理治疗师求助。

就以下情况咨询医生意见

- 您身上出现溃疡或伤口,使身体的承重力和行动力受限。
- 您的心脏情况稳定,可以安全做运动。
- 您在做这些运动时出现头晕、异常气促、胸痛等症状。

温馨提醒

- 运动必须按部就班、循序渐进。
- 如果不太确定什么运动适合自己,或者还想更进一步,您也许需要向物理治疗师寻求专业协助。
- 在有旁人看护的情况下进行站立运动或会对您有帮助。请咨询医生和物理治疗师的意见。

如何更安全地做运动

恭喜您！虽然您行动不便，过去三个月还是坚持定期做运动！请继续加油，争取**每周进行150分钟的中强度运动**。做些不同的运动，并逐渐取得进展。

温馨提醒

- 穿上舒适衣服和合适鞋履
- 随时补充水份
- 随身携带一些健康小吃或含糖甜食，以备血糖过低时补充糖分
- 在较凉快的时段做运动

1. 坐姿运动 (Sitting exercises)



舒缓压力 (Pressure relief)

每隔一小时，将身体重心左右交替转移，连续**做10次**。可能的话渐渐提升密度至每隔**30分钟 10次**。



活动肩膀 (Shoulder mobility)

坐在椅子中央。向后旋转肩膀。坚持**10秒**，重复**10次**。



坐着踏步 (Seated march)

坐在椅子中央。抬起大腿踏步，双脚交替进行。重复动作**20次**。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做，避免坐在轮椅上。



膝部伸展 (Knee extension)

- 坐在椅子中央, 背部不靠椅背。
伸直膝部并提腿。换边换脚重复相同动作。
重复**20次**。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做, 避免坐在轮椅上。

2. 伸展运动 (Flexibility exercises (stretches))



胸部伸展 (Chest stretch)

- 坐在椅子中央。
向左右两旁张开双臂。
坚持**10秒**, 重复**10次**。



转体运动 (Trunk rotation)

- 坐在椅子中央。
交替向左右两边转动身躯,
每一次坚持**10秒**, 重复**10次**。



大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

- 坐在椅子边缘。将其中一只腿伸直,
上半身向前倾(就像图中所示)。
坚持**10秒**, 重复**10次**。

3. 有氧运动 (Aerobic exercises)



骑脚踏车 (Cycling)

- 使用运动脚踏车或踏板脚踏车，**每天骑行 30分钟**。您也可以将便携式脚踏车放在桌上，作为手臂自行车使用。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做，避免坐在轮椅上。



参加体育项目 (Join sporting events)

考虑参加专为残障人士而设的体育活动或项目，例如轮椅篮球等。



4. 力量锻炼 (Strength exercises)

每周两三次。

下肢



膝部伸展 (Knee extension)

- 坐在轮椅中央，背部不靠椅背。**为其中一条腿系上脚踝加重袋。**伸直膝部并提腿。坚持**10秒**。换边换脚重复相同动作。重复**10至20次**。进行**2至3组动作**。



交替站坐 (Stand-sit)

- 做得到的话，在旁人协助下**10次**交替站坐。

上肢

阻力带、负重缆索和哑铃运动有助增强上肢力量。
这些运动应该正确进行，以策安全。



肩膊哑铃推举 (Seated shoulder dumbbell press)

- 手握哑铃或注满水的瓶子，沿着身体两侧曲肘举起。伸直手肘将哑铃推至越过头上。重复**10次**，进行**2至3组动作**。

疼痛管理

- 做这些运动时应该不会感到任何疼痛，即使有也只是轻微酸痛。
- 很多因素会造成疼痛，如平时久坐缺乏运动导致肌力变弱，或者反复工作造成肌肉紧绷。
- 运动有助舒缓疼痛。不过，如果在做运动时觉得吃力或感到疼痛，请向健身专才或物理治疗师求助。

! 在以下情况咨询医生意见

- 您身上出现溃疡或伤口，使身体的承重力和行动力受限。
- 您的心脏情况稳定，可以安全地做运动。
- 您在做运动时出现头晕、异常气促、胸痛等症状。

温馨提醒

- 运动必须按部就班，循序渐进。
- 如果不太确定什么运动适合自己，或者还想更进一步，您也许需要向物理治疗师寻求专业协助。
- 在有旁人看护的情况下进行站立运动或会对您有帮助。请咨询医生和物理治疗师的意见。

监测

何时测试您的血糖水平



餐前或餐后2小时



当您出现**低血糖**症状(例如晕眩, 饥饿)



运动前后



生病且食欲不振时

餐前餐后监测您的血糖水平

	血糖	餐前	餐后2小时
	过高 高血糖风险	> 7.0 mmol/L	> 10.0 mmol/L
	适中	4.0 to 7.0 mmol/L	4.0 to 10.0 mmol/L
	过低 低血糖风险	< 4.0 mmol/L	< 4.0 mmol/L

您的血糖指数目标或因状态改变而有所调整; 请向医生或医护团队咨询

监测您的血糖水平



日期	日子	早餐				午餐				晚餐				其他				备注
		餐前		餐后2小时		餐前		餐后2小时		餐前		餐后2小时		餐前		餐后2小时		
		时间	(mmol/L)	时间	(mmol/L)													

低血糖症 (< 4 mmol/L)

常见迹象和症状



饥饿



手震



心跳异常急促



疲劳



情绪变化 (例如焦虑, 暴躁, 神经紧张)



晕眩或头痛



行为改变 (例如困惑, 虚弱, 言语不清)



昏睡

血糖偏低 (< 4 mmol/L) 时该怎么做

1 喝半杯含糖饮品

或



吃**3颗软糖** (含糖) 或片装砂糖 (葡萄糖)

+ 重复步骤**1和2**, 一次过进行

2 15分钟后, 检查血糖水平

如果**症状持续**, 或血糖水平持续偏低 (< 4 mmol/L)

如果**症状消除**, 或血糖水平恢复到 (≥ 4 mmol/L)

+ 如果**经过两轮尝试, 症状还是持续, 请即刻就医** (如果您的医生未能应诊, 有鉴于情况紧急, 请前往急症室挂号)

3 吃些**轻食** (如面包, 饼干) 或者提前吃下一餐, **防止血糖水平再下跌**



- 把出现低血糖症状前所发生的事记录下来
- 如果经常出现低血糖情况, 要求医生检查用药情况

高血糖 (血糖水平 >15mmol/L)

迹象和症状



异常口渴



尿频



异常饥饿



视力模糊



头痛



体重减少



伤口愈合变慢



血糖水平
(> 15 mmol/L)

血糖水平持续偏高 (> 15 mmol/L) 时该怎么做

1



更频密地检测**血糖水平**

2



喝大量**白开水**

3



如果血糖水平持续 (> 15 mmol/L),
(即血糖水平超过24小时居高不下),
请**即刻就医**

如何安全地(为宗教理由)禁食？

禁食前



咨询**医生**意见，
确认自己适合禁食



与医疗护理专家讨论
如何**调整饮食习惯**



与医生讨论如何
调整药物或胰岛素剂量

禁食期间



定时自我检测血糖
水平, 时时留意是否
出现低血糖症状



如果血糖水平过低($< 4 \text{ mmol/L}$),
请**停止禁食**并喝下含糖饮品



如果低血糖或高血糖情况持续,
请停止禁食并**寻求医疗协助**

我生病时该怎么做？



看医生



充分休息



按照处方继续服药
或注射胰岛素



更频密检测血糖水平



喝大量白开水



少量多餐, 或多吃流质食物
(例如汤类, 稀释果汁或含糖饮品)

我什么时候必须看医生？



胸痛、气促、发出水果味
口臭、唇燥舌干



严重呕吐或腹泻



血糖水平持续
偏低 ($< 4 \text{ mmol/L}$) 或
飙高 ($> 15 \text{ mmol/L}$)



食欲不振



皮肤溃疡

药物

药物

根据处方服药



定期按时服药

如果错过了一次服药，请在记起时立刻补上；如果到了下一次服药时间才记起，那就索性略过上一次



定时吃饭，预防低血糖



服药时切勿喝酒



如出现以下情况，请知会医疗专家：



- 接受任何扫描(例如X光)或疗程前曾服用二甲双胍
- 开始服药前已经怀孕或打算怀孕
- 持续出现低血糖症状

药片类型	行动	备注
磺胺尿素剂 (Sulphonylureas) 例如 - 氯磺丙脲 (Anti-D药片®) - 固利康锭 (Glyboral®) - 格列齐特 (Diamicron®) - 甲苯磺丁脲 (Tolmide®) - 玛尔胰锭 (Amaryl®) - 格列吡嗪 (Minidiab®)	帮助胰脏释放胰岛素。	<ul style="list-style-type: none">临进餐前服用药片。切勿略过或延迟进餐，否则血糖水平或会过低。如有葡萄糖-6-磷酸脱氢酶 (G6PD) 缺乏症，请知会医生。可能导致体重上升。
双胍类 (Biguanides) 例如 - 二甲双胍 (Glucophage, Glucophage XR®)	有助身体更有效利用胰岛素，并且减少肝脏制造的糖分。	<ul style="list-style-type: none">在进餐时或餐后服用药片。可能造成胃不适，恶心，呕吐，腹泻，食欲不振和口腔出现金属味道；不过，一旦身体适应了药物，情况就会好转。在进餐期时或餐后服用二甲双胍以减少胃部副作用。如果您需要接受检验，过程中涉及造影剂注射；或您需要接受大型手术，请务必咨询医生。您可能需要在接受检验或手术前后停止服用这些药物一段时间。

Types of tablets	Action	Comment
<p>葡萄糖甘酶抑制剂 (Alpha-glucosidase inhibitors) 例如 - 抵克糖錠 (Glucobay®)</p>	<p>有助于延缓肠道分解碳水化合物并吸收糖分的过程, 进而有效制止餐后血糖急速飙升。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 每日三餐之际, 吃进第一口饭菜时也同时服食药片, 或者在每一餐临开放之前服药。 • 可能导致胃不适、腹胀或放屁, 或者腹泻。这些症状或会发生, 不过, 一旦身体适应了药物之后, 情况就会好转。
<p>格列奈 (Meglitinides) 例如 - 瑞格列奈 (Novonorm®) - 那格列奈 (Starlix®)</p>	<p>帮助胰脏释放更多胰岛素。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 临进餐前服用药片。切勿略过或延迟进餐, 否则血糖水平或会过低。也可能会导致体重上升。
<p>噻唑烷二酮 (TZD) 例如 - 吡格列酮 (Actos®)</p>	<p>加强体内组织对胰岛素的敏感度, 从而降低血糖水平。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 饱腹或空腹服用药片。 • 如果您有心脏问题, 或者在过去一年曾经跌倒超过一次, 请向医疗专业人士查询。
<p>双基胜肽酶 (DPP-4) 抑制剂 例如 - 西格列汀 (Januvia®) - 利拉利汀 (Trajenta®) - 维格列汀 (Galvus®) - 膜衣錠 (Onglyza®)</p>	<p>有助于使胃肠的一组激素升高, 进而增加胰岛素分泌, 降低血糖水平。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 饱腹或空腹均可服药。 • 如出现持续的严重胃痛, 痛感甚至会蔓延至背部, 并可能出现恶心和呕吐症状, 这些都是胰脏发炎的迹象, 请立即知会医生。
<p>钠葡萄糖共同运输蛋白 (SGLT-2) 抑制剂 例如 - 福适佳膜衣錠 (Forxiga®) - 恩格列净 (Jardiance®) - 卡格列净 (Invokana®)</p>	<p>通过排尿清除体内多余糖分, 进而降低血糖水平。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 饱腹或空腹均可服药。 • 可能导致体重减少。 • 可能导致性器官和尿道感染, 以及低血压。 • 如果出现发烧、持续呕吐、缺水、甜果味呼吸和/或尿酮, 请停止服药, 立刻就医。
<p>类升糖素肽-1 (GLP-1) 受体促效剂 例如 - 胰妥善注射液 (Victoza®) - 稳尔糖长效悬液注射剂 (Bydureon®) - 易周糖注射剂 (Trulicity®)</p>	<p>减缓糖分消化速度, 进而降低血糖水平。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 此为非胰岛素注射, 饱腹或空腹均可注射。 • 部分病人或会出现恶心, 呕吐和腹泻。 • 如出现持续的严重胃痛, 痛感甚至会蔓延至背部, 并可能出现恶心和呕吐症状, 这些都是胰脏发炎的迹象, 请立即知会医生。

胰岛素

1: 如何从小瓶抽取胰岛素

集齐器具



1. 小瓶



2. 注射器和柱塞



3. 酒精棉片

准备工作

按照这些步骤,准备好您的单剂量或混合剂量胰岛素



1. 集齐器具 (注射器, 胰岛素, 酒精拭子)



2. 用肥皂和自来水洗净双手, 然后彻底拭干



3. 用双手掌心夹住胰岛素小瓶 (如果胰岛素呈混浊状) 来回滚动, 使瓶内药液充分混匀, 并暖化至体温水平



4. 用酒精棉片为小瓶上橡胶塞消毒

2: 如何抽取剂量 (单剂量)

如果您抽取的是单剂量

完成第一部分的准备工作后, 按照以下步骤以注射器抽取**单剂量**胰岛素



1. **用注射器抽取**与所需胰岛素等量的**空气**



2. **将胰岛素小瓶直立**, 透过按压柱塞将等量空气注入小瓶



3. **将小瓶和注射器倒转**, 确保瓶中药液覆盖注射器针头



4. **拉回柱塞**以抽取所需的胰岛素剂量



5. **从侧面轻弹注射器**以排除残留气泡

2: 如何抽取剂量 (混合剂量)

如果您抽取的是混合 (清澈+混浊胰岛素) 剂量

完成第一部分的准备工作后, 按照以下步骤以注射器抽取**混合**剂量胰岛素



1. 用注射器抽取与所需**混浊**胰岛素等量的**空气**



2. 将注射器插入**混浊**小瓶, 按压柱塞将等量空气注入小瓶, 之后不抽取胰岛素, 先直接将注射器从小瓶中拔出



3. 再用注射器抽取与所需**清澈**胰岛素等量的**空气**



4. 将等量空气注入直立的**清澈**胰岛素小瓶



5. 将小瓶和注射器倒转, 确保瓶中药液覆盖注射器针头



6. 缓缓拉回柱塞以抽取所需的**清澈**胰岛素剂量



7. 将**半满**注射器从**清澈**小瓶中**拔出**, 再插入**混浊**胰岛素小瓶



8. 将小瓶与注射器倒转, 缓缓抽取所需**混合**胰岛素 (**清澈+混浊**) 剂量

3: 如何注射胰岛素

如何注射胰岛素步骤指南



1. 用清水和纸巾**洁净您所选定的注射部位**



2. 用**拇指,食指和中指将注射部位的皮肤轻轻提起**。用另一只手握着注射器(就像拿着铅笔一样,手指远离柱塞),以90度角将注射器靠近注射部位



3. 将注射器针头往提起的皮肤皱褶快速刺下,同时**将柱塞一压到底**,把胰岛素药液注入皮下脂肪组织



4. **将针头从皮肤抽出**,抽出时角度与插进皮肤时相同,然后松开皮肤

胰岛素笔针

如何准备胰岛素笔针以进行注射



1. 注射混浊胰岛素之前，用双手掌心夹住笔针打横滚动**10次**



2. 然后将笔针如图示般**轻轻上下晃动10次**，好让**玻璃弹珠从笔芯的一头滚向另一头**。重复滚动和晃动笔针，直至**胰岛素药液呈均匀的混浊白色状态**



3. 先用酒精棉片为**胶膜消毒**，风干后再将胰岛素针头套入笔针



4. **旋转剂量刻度两格**



5. **拿着胰岛素笔针，针头朝上**，用手指轻弹笔芯数次，使气泡升至笔芯顶端



6. 胰岛素笔针仍然朝上，**按压按钮排气**（剂量刻度理应回到“0”，针头会开始溢出一小滴胰岛素）



7. **设定所需的胰岛素剂量**

如何使用胰岛素笔针注射胰岛素

1. 用肥皂和清水**洗净双手**
2. 用纸巾或毛巾**拭干双手**
3. 在腹部**选择注射部位**
4. 以清水和纸巾**洁净**选定部位
5. **待**注射部位干透
6. 用拇指和食指**提起一小撮皮肤**
7. **注射胰岛素时**, 针尖与注射部位呈 **90 度角**
8. 按压按钮到底至刻度显示“0”, **将胰岛素剂量推注体内**
9. **持续压着按钮至少 6 秒** (以确保所需剂量完全注入), 从皮肤抽出针头时也要持续压着按钮
10. **将针套放在桌上**。毋须用手拿着针套, 将针头直接装进针套 (以防刺伤手指)。接着再将用过的针头连枕套一并扭出弃置
11. 完成注射后, **将胰岛素笔针储存在室温环境**, 避免受阳光直射或过度受热



注射胰岛素部位

适合注射胰岛素的部位

以图解方式标示出适合注射胰岛素的身体部位

腹部

肚脐周边距离
至少2.5公分
(两根手指阔度)
部位

大腿

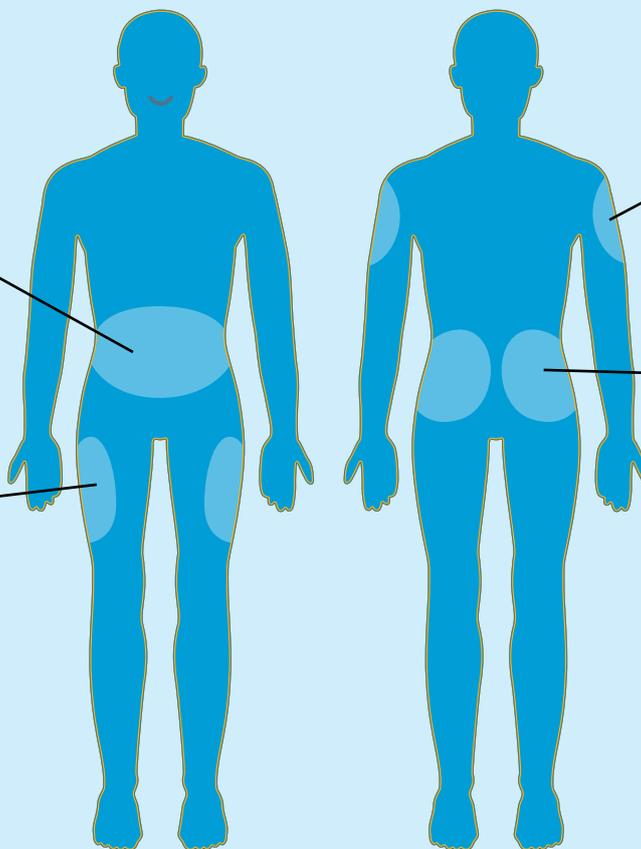
大腿前侧
和外侧部
位置

双臂

上臂外侧部位

臀部

臀部上端外侧
四分之一部位



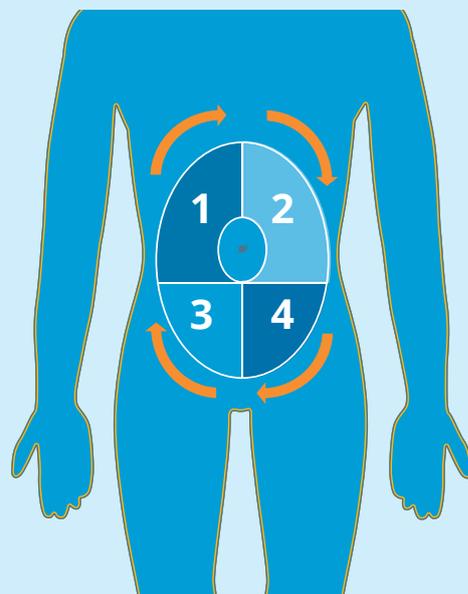
请注意

- 不同部位吸收胰岛素的速度也不一样。腹部吸收胰岛素最快, 大腿吸收得最慢
- 轮换注射部位 (例如大腿左右交替注射) 以避免反复注射同一个部位引起肿胀, 进而影响胰岛素吸收

部位轮换

与上一次胰岛素注射部位保持两根手指距离

- 轮换注射部位, 从上一次胰岛素注射部位量度两根手指的距离, 直至涵盖整个部位空间
- 每隔一两周更换新的注射部位



储存和弃置胰岛素

储存胰岛素

储存和处理胰岛素的简易小秘诀



1. 在小瓶上写上开瓶日期



2. 将已经打开的小瓶或针笔储存在**室温环境**，避免阳光直接照射



3. 将未开封的小瓶或针笔储存在**冰箱内**，而非冷冻格内



4. 避免过度摇晃胰岛素小瓶，以免形成气泡



5. 弃置过期（开封后30天），受污染或含有不能溶解粒子的**胰岛素**

如何安全弃置注射器和胰岛素笔针

妥当弃置注射器或笔针，能够避免清洁人员不慎受伤，也确保您用过的注射器和胰岛素笔针不会落入不良分子手中



1. 将用过的注射器和胰岛素笔针装入**不容易刺破的硬材料容器内**，并有**稳妥上盖保护**



2. 在容器上贴上**标识：“用过的注射器和胰岛素笔针”**



3. 容器装满后将之**封口**



4. 将容器弃置在**垃圾槽或垃圾桶**

请注意：所有用过的注射器和胰岛素笔针必须弃置，切勿再次使用。适合安全弃置的容器必须是硬胶、金属或专装置利器的特制容器，例如空的清洁剂瓶或金属罐

足部护理

良好的足部护理习惯



每天检查双足

留意是否出现:

- 水泡、伤口、鸡眼或老茧，或者趾甲是否有任何异常状况
- 发红、肿胀、淤青或足部体温上升



维持良好的足部护理和卫生

洗净双足

- 每天用温和的肥皂和清水
- 彻底拭干脚趾间缝隙
- 使用脚锉或磨脚石，轻柔地磨掉硬皮
- 笔直横向剪趾甲，避免剪得过短，并以趾甲锉稍微磨平趾甲边角



定期滋润

- **避免**使用会使皮肤干燥的**烈性肥皂**
- **每天涂上滋润剂**；避免涂在趾间缝隙
- **避免抓刮**皮肤，以免引发伤口或出血



穿上合脚的覆盖式鞋履

- 穿上**袜子**与合脚的覆盖式**鞋履**
- 建议在家穿着**家居拖鞋**
- 穿鞋之前先检查鞋内是否藏有砂石或尖硬物体，**彻底清除**后才将鞋履穿上



为小伤口进行简单的急救处理

- **用生理盐水或无菌盐水洗净小伤口**，然后涂上消毒药水，再贴上药用胶片（创可贴）
- 如果情况**两天后**还未改善，或者**有感染迹象**，**请即刻就医**



万一伤口无法好好愈合，甚至恶化，请即刻就医

- 如果出现**感染迹象**，如发红、肿胀、疼痛加剧、含脓、发烧，或者伤口开始发出异味，请**尽速寻求**医疗协助

! 如果足部发冷、泛白、变色、麻痹、疼痛或无法移动，请**即刻就医**

何处求助

- 请征询医生意见，必要时可要求转介足科医生接受进一步治疗
- 如果足部感觉麻痹（如无法完全感受自己穿着的鞋履），请**尽早**要求足科医生检查

好好选择鞋履很重要

一双有足够支撑的鞋履应该具备的特点

脚踝扣带可随意调节 (鞋带或尼龙扣带)

- 固定双足, 减少鞋子内部因过度宽松而产生的摩擦

布料柔软透气

- 防止鞋内湿气过重

鞋头够深够宽

- 有足够空间让脚趾自由活动
- 确保脚趾尖与鞋尖之间保留一只拇指宽度的空间
- 确保鞋内空间足以容纳任何足形异常状况

鞋底前段有弹性

- 步行时脚趾可以自然挪动

软式缓震鞋垫

- 穿起来更舒适

结实的鞋跟嵌片

低鞋跟

鞋底中后段结实稳固

- 以支撑双足足弓与脚踝



谨记

- 袜尖不宜过紧
- 穿鞋时需先穿上绵质短袜或丝袜
- 选择合脚的覆盖式鞋履
- 穿鞋之前先检查鞋内是否藏有砂石或尖硬物体, 彻底清除后才将鞋履穿上
- 为不同活动选择适当鞋履 (如运动时穿运动鞋, 平日上街购物穿凉鞋或运动鞋, 在家则穿上软垫缓震的寝室拖鞋)

牙齿护理

保持口腔健康



每天使用氟化物牙膏**刷牙和刷舌**至少2次(早上和睡前), 每次2分钟



使用**软毛牙刷**;每三个月更换牙刷,或在刷毛叉开时更换



如果您佩戴**假牙**,请在**每餐后**洗净假牙;请在睡前将假牙移除,并以清水浸泡



每天至少一次使用牙线或牙缝刷清洁**齿间缝隙**



刷牙时**以斜角拿着牙刷**,对准牙龈边缘,用牙刷在牙齿前方、后方和嚼面打小圈地刷,切勿忘了刷后方的臼齿



每隔半年到一年,**前往牙医**诊所检查牙齿;让牙医知道您的血糖控制程度和正在服用的药物

如出现以下情况,请见牙医



牙龈**持续出血**



口腔内**出现白斑**



牙龈线**往下退**



恒齿**松脱和/或恒齿间隙扩大**



口腔内**感到疼痛**



口臭或口腔**感觉干焦**

压力管理

我该如何处理压力？

身体和精神压力也会影响血糖水平



吃得健康, 适量地享受各种不同食物



保持活跃, 定期运动有助加强胰岛素敏感性



充分休息



利用规划表**预先做好规划**, 将活动**分轻重缓急处理**; 并为每项活动设定所需时间



每天为自己**预留一点时间**, 做些有趣, 轻松或有意义的事情



向了解您的朋友和家人, 或糖尿病**支援互助小组**寻求支持

哪些放松身心小技巧能帮助我舒缓压力？



深呼吸



渐进式肌肉松法



听音乐



培养创意嗜好活动



散步或进行其他**运动**



开始进行一些锻炼心念的活动 (如瑜伽、太极、气功、静坐)

放松身心小技巧 - 渐进式肌肉放松法

找个舒适的位置，可以坐下或躺下。透过鼻子深深吸气，再用嘴巴缓缓吐气。感受自己的身体在放松。反复进行这个程序。

请顺序进行以下的一系列动作

- 在顺序系列动作中的每一个步骤，维持 5 秒后缓缓放松
- 每个步骤重复 2 次
- 过程中如果哪一步让您感觉目标肌肉群组出现任何疼痛，请跳过这一步，继续下一步。



1. 尽量翘起**眼眉**



2. 紧闭双眼紧压**眼皮**



3. 尽量张大**嘴巴**，好像要打呵欠一样



4. 将**头**轻柔地向后仰，目光朝上望着天花板



5. 将**双肩**往耳朵耸起，收紧肩膊肌肉



6. 双手紧握**拳头**



7. 抬高**双肘**，收缩臂肌



8. 收起**腹部**



9. 绷紧**大腿**



10. 收缩并**夹紧双臀**



11. **脚趾**朝向自己拉起，感受小腿肚的张力



12. **脚趾朝下**屈曲

继续深呼吸，直至您感到完全放松

放松身心小技巧 – 呼吸

有意识的呼吸可以让您克服压力和焦虑感，也能使心跳放缓，降低或稳定血压，释放肌肉压力，减少手脚麻痹或刺痛的状况。



方法 1

1. 选择一个舒适宁静的空间
2. 深深吸气, 保持胸部不动
3. 吸气时说出“一”, 呼气时叹气
4. 您可以睁眼或闭眼深呼吸, 只要自己舒服自在就行



方法 2

1. 选择一个舒适宁静的空间
2. 深深吸气, 保持胸部不动
3. 闭起双眼, 想象自己曾经到过或很向往的清幽静谧的地方 (如花园, 海边)
4. 保持这个状态, 继续缓缓地深呼吸
5. 当您感到身心放松, 就可以睁开双眼了

每天练习有意识的呼吸

- 定期进行呼吸练习 (如每天安排特定时段练习 2 次, 每一次 5 到 10 分钟)
- 当您开始觉得有压力, 情绪低落, 焦虑, 身体绷紧或感到不自在时, 请深呼吸

烟酒

酒精会影响药物疗效和肝脏功能， 导致低血糖

切勿喝酒！
如果不得不喝酒



切勿空腹



限制在每天1份标准分量酒
饮，选择淡啤酒或汽酒



选择低卡路里淡啤酒，或以水
稀释混合饮料



确保**血糖**水平受控



确保自己的**血糖不会过低**
($< 4 \text{ mmol/L}$) 或出现低血糖
症状

何谓1份标准分量酒饮？



330毫升淡啤酒



100毫升葡萄酒



30毫升烈酒 (如白兰地、伏特
加、威士忌)

到哪里可寻求更多协助

国立成瘾治疗服务 (National Addictions Management Service)
6732 6837
<https://www.nams.sg/>

保健促进局戒烟热线 (HPB QuitLine)
1800 438 2000
<http://www.healthhub.sg/programmes/88/IQuit>

吸烟增加糖尿病及并发症风险，也会增加胰岛素抵抗风险

戒除吸烟！

如何应付常见脱瘾症状



预先提醒家人和朋友自己有可能易怒



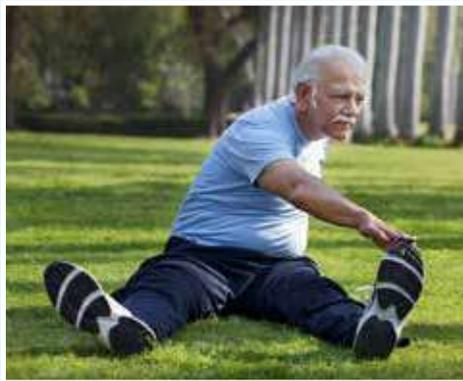
做其他事情分散自己注意力



进行快步等轻度运动以改善心情



定时少量多餐



做些伸展运动



加入“28天戒烟倒数计划”
(I Quit 28-Day Countdown)

到哪里寻求更多协助

保健促进局戒烟热线 (HPB QuitLine)

1800 438 2000

<http://www.healthhub.sg/programmes/88/IQuit>

出行

出国远行怎样做准备？

找医生做**体检并接受疫苗注射**

购买**保险**

向医生要求一份病情诊断和用药情况的**医生说明函**或**糖尿病卡**

备齐

药物或胰岛素物品(例如胰岛素笔针, 小瓶, 笔针, 针筒, 拭子)

血糖仪连同试纸, 刺指尖器具和柳叶刀

常见疾病药物

防止低血糖的糖果

小贴士

- 至少备齐比所需多出50% 的药物和双倍的血糖仪试纸
- 预先订购药物
- 出行时将药物或胰岛素装进密封袋中随身携带
- 如携带胰岛素外出, 须将之装进阴凉处, 远离高温和日光直射
- 预先计划出国远行时如何储存胰岛素

我是否需要调节自己的用药时间和胰岛素剂量？

乘搭长途班机, 或者时差超过2小时, 请与医生或护理团队讨论如何调节用药时间和胰岛素剂量

请注意: 如果乘搭短程班机或时差不到 2 小时, 请维持原有的服药时间和胰岛素剂量

身在外地如何控制糖尿病病情？



喝大量白开水



留意**饮食**和**卡路里**摄取量



随身携带**含糖糖果**



经常穿着**保护性鞋履**



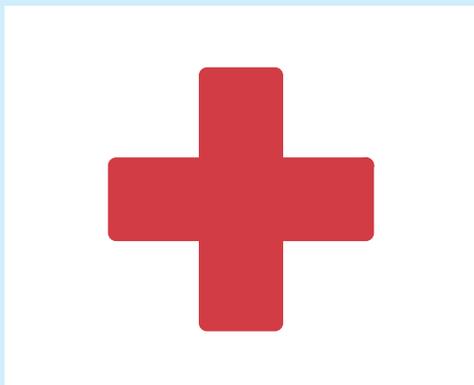
随身携带**药物或胰岛素**物品



按照处方服用**药物**



定时自我监测**血糖水平**



知道何处**寻求协助**

看护者减压贴士

身为看护者,我是否**时刻承受压力**?

常见迹象和症状



觉得看护工作**毫无意义**



食欲不振



失眠



长期**疲劳**



感觉**绝望**无助



疏离家人朋友

我该怎样缓解看护者压力?

学习照顾自己



争取休息



自我灌输**正能量**



多做运动, 进行
其他**嗜好活动**



静坐、瑜伽、太极
或**气功**

寻求支援



向**亲友**倾诉



加入**支援互助小组**



利用**暂托喘息服务**



寻求**专业协助**

我该如何协助挚爱的亲人活得更健康？



一起准备健康餐点共享



相约散步或一起做运动



陪伴亲人复诊



对亲人在自我控制上作出的努力表示赞许



筹办社交聚会进行多元化活动



在欢乐的聚会上供应健康餐点

目标

设定目标

步骤1:
您想达到什么目标？

我目前的状态:



我想达到的状态:

这个目标对我为什么重要, 因为...

设定目标

步骤2: 设定目标

我会...		
行动	日子/时段	地点
	坚持多久	何时开始

步骤3: 找出并尝试克服潜在障碍

可能出现的障碍	我能做些什么	帮得上忙的人

坚持目标

步骤 1: 写下最初目标

我会...
行动
日子/时段
地点
坚持多久
何时开始

步骤 2: 解决问题

遇到哪些障碍？	我可以怎么克服？

步骤 3: 修订目标

我会...
行动
日子/时段
地点
坚持多久
何时开始

医疗费用

政府津贴

到政府医院专科门诊诊所和综合诊疗所看病, 可享有政府津贴

有收入家庭				
家庭人均月入	到受津贴的专科诊所 [^] 看病享有的津贴		到综合诊疗所看病 享有的津贴	 建国一代 / 立国一代 享有的额外津贴
	服务津贴	药物津贴	成人患者* 药物津贴	
不超过 \$1,200	70%	75%	75%	建国一代: 余下医疗费享有额外50%折扣 立国一代: 余下医疗费享有额外25%折扣
\$1,201 至\$2,000	60%			
\$2,000以上/ 未经评估	50%	50%	50%	

无收入家庭				
住屋年值#	到受津贴的专科诊所 [^] 看病享有的津贴		到综合诊疗所看病 享有的津贴	 建国一代 / 立国一代 享有的额外津贴
	津贴服务	津贴药物	成人患者* 药物津贴	
不超过 \$13,000	70%	75%	75%	建国一代: 余下医疗费享有额外50%折扣 立国一代: 余下医疗费享有额外25%折扣
\$13,001至 \$21,000	60%			
\$21,000以上/ 未经评估	50%	50%	50%	

[^] 到政府医院专科门诊诊所看病时, 如果希望享有津贴, 您得先到CHAS 诊所或综合诊疗所咨询全科医生, 如果您符合条件, 可享有津贴, 再由CHAS 诊所或综合诊疗所的医生转介到政府医院专科门诊诊所求诊

* 儿童 (18岁或以下) 和年长者 (65岁或以上) 到综合诊疗所看病, 购买受津贴药物时已可享有75% 津贴

住屋年值以住屋出租每年所得的租金总额估算, 由新加坡国内税务局评估。

CHAS 社保援助计划全科诊所提供的政府津贴

自2019年
11月1日

					
家庭人均月入 (适用于有收入的家庭)	\$2,000 以上	介于 \$1,201 至 \$2,000	\$1,200 及以上	无论收入或住屋年值, 立国一代年长者都可享有 CHAS 津贴	无论收入或住屋年值, 建国一代年长者都可享有 CHAS 津贴
住屋年值 (适用于无收入的家庭)	\$21,000 以上	介于 \$13,001 至 \$21,000	\$13,000 及以上		
急性 (常见疾病)	不适用	每次门诊津贴可达\$10	每回津贴顶限为\$18.50	每回津贴顶限为\$23.50	每回津贴顶限为\$28.50
简单慢性疾病	每回津贴顶限为 \$28, 每年津贴顶限为\$112	每回津贴顶限为 \$50, 每年津贴顶限为 \$200	每回津贴顶限为 \$80, 每年津贴顶限为 \$320	每回津贴顶限为 \$85, 每年津贴顶限为 \$34	每回津贴顶限为 \$90, 每年津贴顶限为 \$360
复杂慢性疾病	每回津贴顶限为 \$40, 每年津贴顶限为 \$160	每回津贴顶限为 \$80, 每年津贴顶限为 \$320	每回津贴顶限为 \$125, 每年津贴顶限为 \$500	每回津贴顶限为 \$130, 每年津贴顶限为 \$520	每回津贴顶限为 \$135, 每年津贴顶限为 \$540
牙科	不适用	每项服务津贴介于 \$50至\$170.50 (只限做假牙、恒冠及根管治疗)	每项服务津贴介于 \$11至\$256.50 (津贴顶限因服务而定)	每项服务津贴介于 \$16至\$261.50 (津贴顶限因服务而定)	每项服务津贴介于 \$21至\$266.50 (津贴顶限因服务而定)
“定期体检, 益您一生” 计划所推荐的体检项目 	出示“定期体检, 益您一生”计划的邀请信, 只须支付\$5 定额费用	出示“定期体检, 益您一生”计划的邀请信, 只须支付 \$2 定额费用		出示“定期体检, 益您一生”计划的邀请信, 只须支付 \$2 定额费用	出示“定期体检, 益您一生”计划的邀请信, 可免费接受检查

符合“建国一代”(Pioneer Generation) 条件

- 1949年12月31日或更早出生
- 1986年12月31日或更早取得公民身分

符合“立国一代”(Merdeka Generation) 条件

- 1950年1月1日至1959年12月31日之间出生;并且
- 于1996年12月31日或更早取得公民身分或
- 1949年12月31日或更早出生; 并且
- 于1996年12月31日或更早取得公民身分; 而且
- 未曾受惠于“建国一代”配套

动用“保健储蓄存款”支付门诊医疗费



慢性疾病管理计划 (Chronic Disease Management Programme, 简称 CDMP)

- “保健储蓄 500” (MediSave 500) 计划下的一环, 是为门诊护理而设的计划
- 必须自费15%
- 您可就下列特定慢性疾病每年¹动用高达 \$500 保健储蓄存款
 - 糖尿病 (包括前期糖尿病)
 - 高血压
 - 血脂失调
 - 中风
 - 哮喘
 - 慢性阻塞性肺疾病
 - 精神分裂症
 - 严重抑郁症
 - 躁郁症
 - 失智症
 - 骨质疏松症
 - 良性前列腺增生症
 - 焦虑症
 - 帕金森症
 - 慢性肾脏病 (肾病/肾炎)
 - 癫痫
 - 骨关节炎
 - 银屑病
 - 类风湿性关节炎
 - 缺血性心脏病

灵活保健储蓄计划 (Flexi-MediSave)

- 为60岁或以上病人而设
- 可用来支付“慢性疾病管计划”下 15% 的自付费用
- 每名病人每年可动用存款顶限 \$200²
- 适用于政府医院和全国各大专科中心内的专科门诊诊所、综合诊疗所和 CHAS 社保援助计划全科诊所

如要开始动用保健储蓄存款支付“慢性疾病管理计划”自付费用, 只需

- 前往任何在“慢性疾病管理计划”下注册, 可动用保健储蓄的诊所求诊, 再
 - 获得医生证明患有列表中的其中一项特定慢性疾病, 并且
 - 签署保健储蓄授权表格
- 如果您要动用多个保健储蓄户头中的存款, 您必须提供有关家庭成员的同意书

¹病人可以利用直系亲属 (即配偶、家长和子女) 的保健储蓄户头; 新加坡公民或永久居民也可以利用孙儿女或兄弟姊妹的保健储蓄户头

²只要病人配偶也已年满 60 岁, 病人即可以动用自己和配偶的保健储蓄户头