



积极应对

设定目标

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

改善睡眠质量的有效方法



保持规律的就寝时间和起床时间。



经常锻炼身体。可在晚间进行轻度运动。



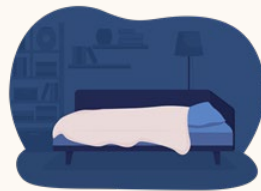
不要在睡前吃得太多。



睡前 4-6 小时内请勿吸烟、
喝酒或饮用咖啡。



睡前至少 30 分钟关闭手机、
电脑或电视等电子设备。



保证卧室凉爽、安静、
舒适且无刺眼光线。

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到怎样的作用？



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

这个目标为什么对我重要：
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、星期四的午餐时间

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

压力大时，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

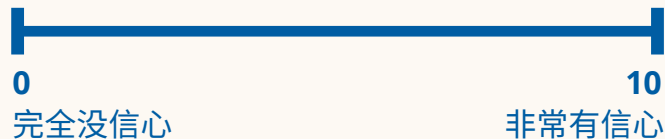
设定目标

- 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？



设定目标

体能运动目标举例

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)

坚持多久
接下来 4 周

何时开始
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，或选择下午 5 时不开会的一天做运动

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

- 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 4 周

何时开始
7 月 18 日起

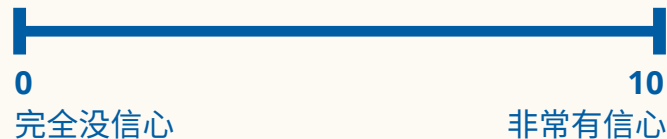
坚持目标

- 如过程中出现了无从避免的障碍，请完成“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？



积极应对

治疗目标与监测

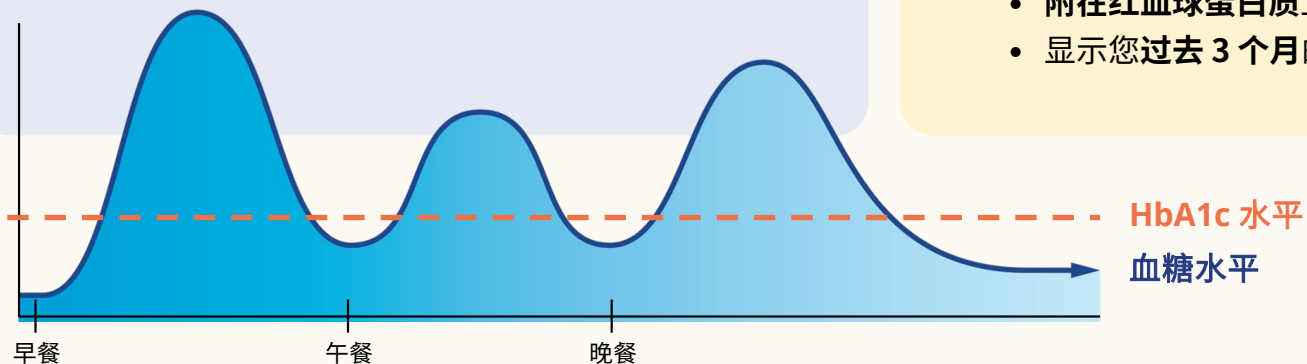


以不同方法检测自己的血糖水平

在家使用血糖仪进行

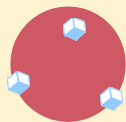
什么是血糖水平？

- “当前”血液中的糖分（葡萄糖）水平

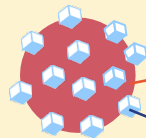


在诊所进行

HbA1c 值
正常



HbA1c 偏高
红血球
糖分



什么是 HbA1c？

（糖化血红蛋白）

- 附在红血球蛋白质上的糖分（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

对于二型糖尿病患者，
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增加



在已有糖尿病的情况下怀孕，
或患上妊娠期糖尿病



出现急性病症



血糖指数难以达标



因宗教原因（例如斋戒月）
必须禁食

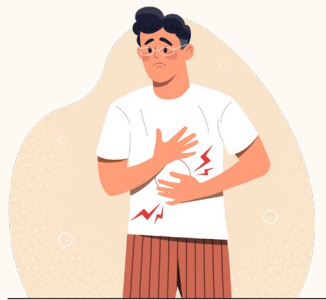
餐前餐后检测自己的血糖水平

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 至 7.0 mmol/L	4.0 至 10.0 mmol/L
 过低 低血糖症	<4.0 mmol/L	<4.0 mmol/L

您的血糖指数目标可能因您的情况而异；请向医生或医疗团队咨询

低血糖症

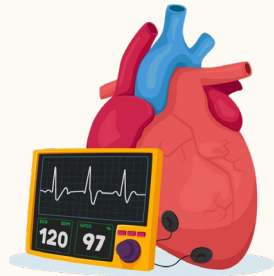
(血糖 < 4 mmol/L) 的常见体征和症状



饥饿



手颤



心跳异常急促



疲劳



情绪变化

(例如焦虑、烦躁、神经紧张)



晕眩或头痛



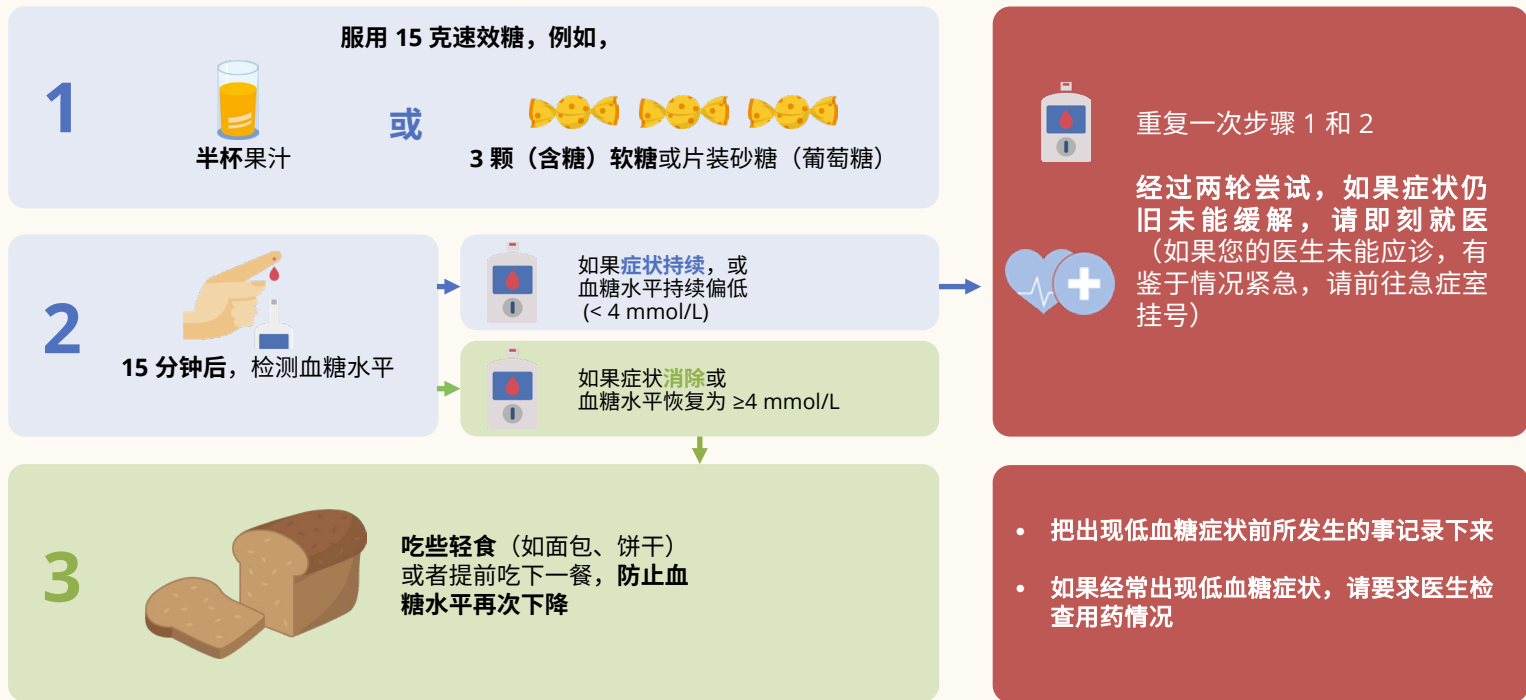
行为改变

(例如意识模糊、虚弱、言语不清)



嗜睡

如果您出现低血糖症状或血糖水平偏低 (< 4 mmol/L), 请遵循 15-15 原则



上述措施仅适用于患者神志清醒的情况。如果患者**不省人事**, 请**立即呼叫救护车**。

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



如有必要，进行**中高强度运动**之前
额外摄取碳水化合物



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



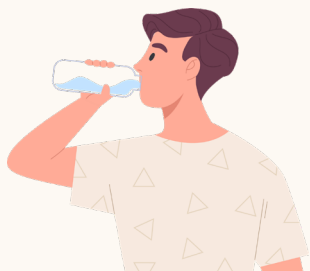
严格遵守**用药指示**，尤其留意
应在餐前还是餐后服药



如果**经常**出现低血糖，请向医生确认
是否需要调整用药

高血糖症

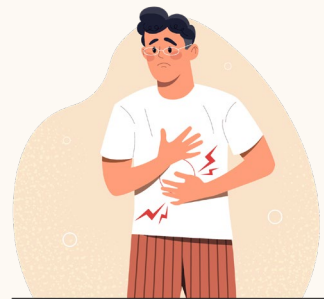
常见体征和症状



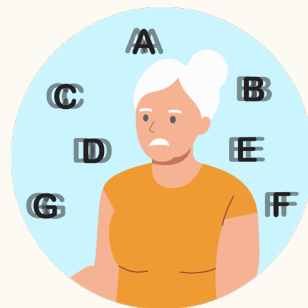
异常口渴



尿频



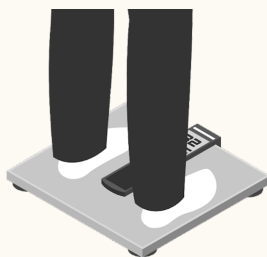
异常饥饿



视力模糊



头痛



体重减少



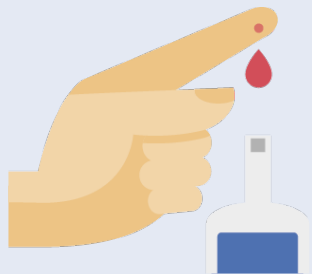
伤口愈合缓慢



血糖水平
> 16 mmol/L

如果您出现**高血糖**症状 或血糖水平偏高 (> 16 mmol/L)

1



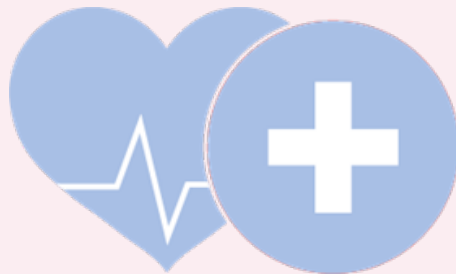
更频繁地**检测血糖水平**

2



喝大量**白开水**

3



如果出现相应症状，或血糖水平持续偏高 (> 16 mmol/L)，
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，
确认自己是否适合禁食

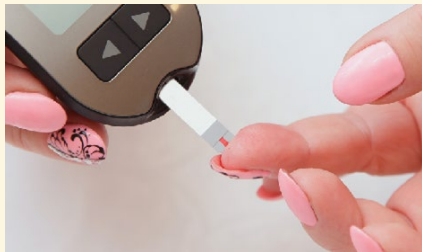


与医疗保健专业人士讨论
如何调整饮食习惯



与医生讨论如何调整
药物或胰岛素剂量

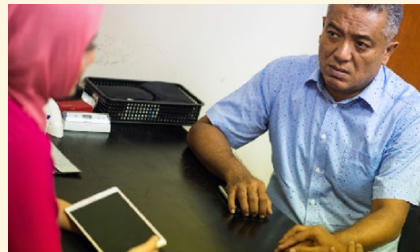
禁食期间



自我定期监测血糖水平，
时时留意是否出现低血糖症
(low blood sugar)



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



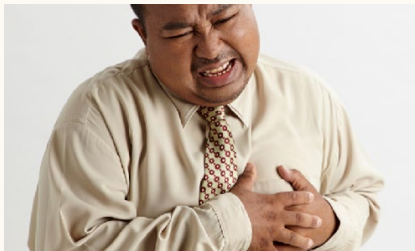
如果低血糖或高血糖症状持续，
请停止禁食并寻求医疗协助

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



患有神经失调、心脏病等严重病症，
或高血压控制不理想



怀孕或哺乳



生病



经常不按照医嘱服药、
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



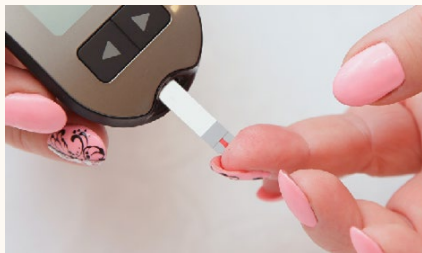
看医生



**向您的医疗团队咨询是否需要
调整胰岛素或药物剂量**



充分休息



更频繁地检测血糖水平

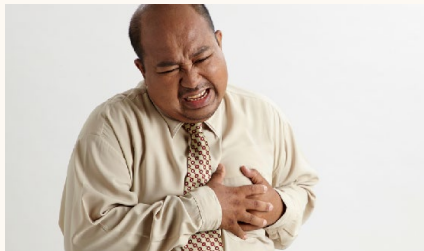


喝大量白开水



**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、
唇燥舌干或腹痛**



严重呕吐或腹泻超过 6 小时



**血糖水平持续偏低
(< 4 mmol/L) 或飙升 (> 16 mmol/L)
超过 24 小时**



食欲不振



皮肤溃疡

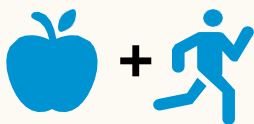
定期检查，及早发现并预防并发症

评估/检测		频率	可能出现的并发症
 • 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， 具体视您的病情而定	肾功能衰竭 失明 截肢 心脏病发作 中风
 • 血脂 (胆固醇) • 肾脏 • 眼部 • 足部		至少 每年一次，具 体视您的病情而定	

妥善应对糖尿病

	HbA1c^ (%)	血压 (mmHg)	低密度脂蛋白胆固醇 (mmol/L)
	≥ 8	≥ 160/100	≥ 3.4
	7.0 – 7.9	140/80 至 159/99	2.6 至 3.3
	< 7	< 140/80	< 2.6
请与医疗团队沟通，根据自己的情况设定适当目标			

^HbA1c 将反映出您过去 3 个月内的血糖控制情况。



培养健康饮食习惯、保持活跃以及定期运动有助于使血糖、血压、胆固醇水平达标

糖尿病患者的体重管理

体重管理是糖尿病护理的重要组成部分。它可以改善您的血糖状况，因此请务必将体重控制在最佳范围内。

怎样才能知道我的体重是否在最佳范围内？

您可利用身高体重指数 (BMI) 筛查出可能增加心血管疾病风险的体重级别，但无法利用该指数来判断体脂或健康状况。作为一种实用工具，BMI 可帮助您持续掌握自己的健康状况。

对亚洲人而言，如果 BMI 达到 23 或更高水平，则通常认为相关疾病风险有所增加。 您可利用公式计算自己的 BMI，然后与表格中的数值进行对照。

如果您身体超重（BMI 为 23 或更高），即便仅减掉 5% 到 10% 的体重也会对降低血糖、血压和胆固醇水平有所帮助。

请向您的医疗团队征询有关达到或保持最佳体重状况的个性化建议。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}}$$

世界卫生组织亚洲人群 BMI 风险类别分类

BMI (体重 (公斤) / 身高 (米) 的平方)	健康风险
27.5 及以上	罹患心血管疾病^的风险高
23.0-27.4	罹患心血管疾病^的风险中等
18.5-22.9 [最佳]	罹患心血管疾病^的风险低
18.5 以下	存在罹患营养缺乏病和骨质疏松症的风险

^心血管疾病包括心脏病和中风，会对心脏或血管的健康造成影响。

A close-up photograph of a person's hands. The person is wearing a brown leather jacket over a black shirt. They are holding a small, black and white lancing device in their right hand, which is positioned over their left index finger. The person is about to prick their finger. They are also wearing a watch with a brown leather strap on their left wrist and a beaded bracelet on their right wrist. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with a wooden bench.

积极应对

自我监测血糖

自我监测血糖

- **将血糖水平保持在目标范围内**将有助于降低您罹患糖尿病相关并发症的风险。您可通过自我监测血糖更好地掌握食物、体能运动和胰岛素剂量对血糖水平的影响，并通过必要的调整来改善对糖尿病病情的控制。
- **可以结合个人情况设置有针对性的血糖目标**，以免出现低血糖（血糖水平过低）或其他与血糖控制过严有关的不良反应。
- **如果您需要自我监测血糖**，请向医疗团队咨询适用的检测工具以及检测血糖的频率。
- **您的血糖目标范围可能取决于您的年龄、生活方式以及整体健康状况。**



何时检测血糖水平：

餐前

餐后两小时

睡前

运动前后

身体不适时

您与医疗保健专业人士商定的其他必要时间

血糖监测都有哪些重要作用？



1. 帮助您清晰掌握自己在特定时间的血糖水平
2. 使您了解自己是否在指定时间出现了低血糖（血糖过低）或高血糖（血糖过高）症状
3. 直观地向您呈现生活方式和药物治疗方案将如何影响您的血糖水平
4. 帮助您和糖尿病医疗团队评估与制定最适合您的病情管控策略

如何监测血糖



血糖仪

- 使用血糖仪可以轻松监测血糖水平。
 - ↳ 用肥皂和清水洗手并用纸巾擦干
 - ↳ 刺破手指，并将一小滴血挤到血糖仪试纸上
 - ↳ 几秒后血糖仪上就会显示出您的血糖水平
 - ↳ 通常而言，血糖仪是最经济的检测方式，但它只能给出您在进行检测时的血糖水平
- 血糖水平与间质液（位于人体细胞周围空间内的液体）葡萄糖水平通常十分相似，因此我们也可利用间质液来测量血糖水平。我们可以利用扫描式葡萄糖监测仪和动态血糖监测仪这两类设备来监测间质液葡萄糖水平。

如何监测血糖



扫描式葡萄糖监测仪 (FGM)

- 该设备由一个传感器和一个读取器组成；我们可根据传感器的类型，将其放置于上臂后部、腹部或臀部上部等处。
- 扫描式葡萄糖监测仪最多可连续使用 14 天。您可在监测期间随时查看自己的间质液葡萄糖水平，并判断其数值的趋势是上升、下降还是基本不变。此外，扫描式葡萄糖监测仪还可为您提供一份每日血糖水平报告。

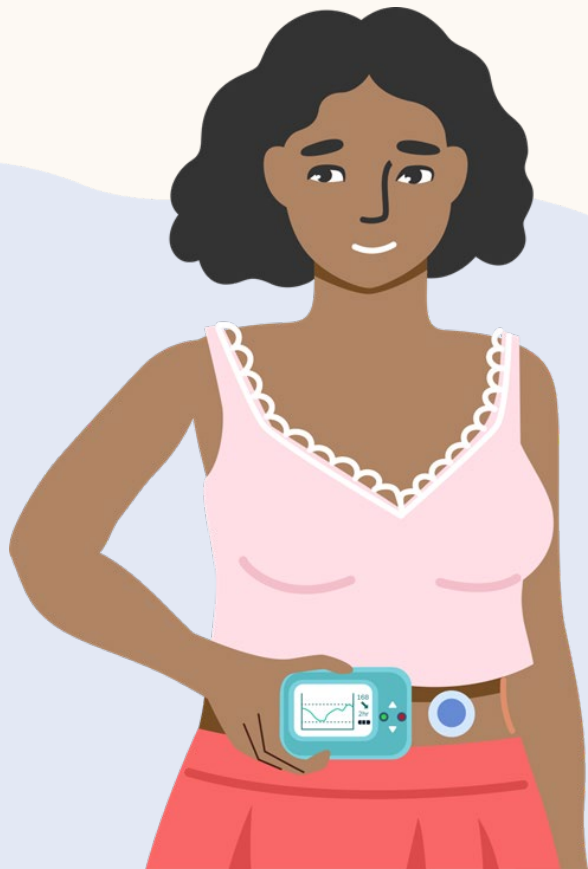
优点

- **无需执行**（手指血）血糖校准

缺点

- 部分机型不支持警报功能
- 传感器读数无法自动与读取器同步。如需记录葡萄糖读数，您必须将读取器置于传感器上方以扫描传感器。

如何监测血糖



动态血糖监测仪 (CGM)

- 该设备由传感器、发射器和接收器组成。传感器通常每隔 3 到 7 天需要更换一次。动态血糖监测仪每隔几分钟就会采集一次葡萄糖读数，因此能够提供比血糖仪更加全面的综合性血糖信息。

优点

- 可在**血糖水平过高或过低时触发警报**

缺点

- **部分型号的动态血糖监测仪要求进行血糖仪校准（即需要刺破手指）**

血糖水平目标

相关目标应根据您的具体情况而定。请与您的医疗团队进行商议。

检测	目标
餐前血糖 [^] (mmol/L)	4.0 – 7.0
餐后 2 小时血糖 [^] (mmol/L)	< 10.0

[^]数值取自毛细血管血液样本

血糖水平过低：低血糖症



什么是低血糖？

- 低血糖又称血糖过低，当您的血糖水平低于 4.0 mmol/L 时就会出现此症状

成因

- 胰岛素摄入量与人体的生理需求失衡
- 胰岛素过量 - 注射过多胰岛素的同时并未摄入足够的碳水化合物
- 摄入胰岛素的时机不佳或所选胰岛素类型有误
- 对胰岛素的敏感度有所提升
- 葡萄糖利用率有所提升（运动期间或运动后不久）
- 进食与服用磺脲类药物（如格列吡嗪）的时机不匹配

低血糖：症状与严重程度

轻微	中等	严重	
心跳加速 晕眩 头痛 出汗	尽管饮食丰盛且营养均衡，但仍一直感到饥饿 烦躁	虚弱 视力模糊 言语不清 意识模糊且行为异常 癫痫发作 无法自我治疗	 如果患者 失去意识 ，请立即 呼叫 救护车 ！

低血糖指的是血糖低于正常水平。当血糖水平低于 4 mmol/L 时通常会出现此症状。

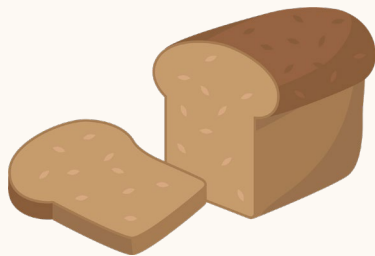
轻微：3.1-3.9 mmol/L

中等：低于 3.1 mmol/L

严重：低于 2.2 mmol/L 或需要他人协助治疗（无法自我治疗）

低血糖：治疗

如果患者神志清醒，可食用以下类型的食物：



速效糖类食物

- 将 3 茶匙葡萄糖粉/食糖溶解于 120 毫升水中
- ½ 罐普通软饮料
- 1 罐低糖软饮料
- ½ 杯（150 毫升）果汁
- 3 颗软糖/果冻糖

长效糖类食物

- 3 块饼干
- 1 片面包

请勿采用以下食品来应对低血糖症状



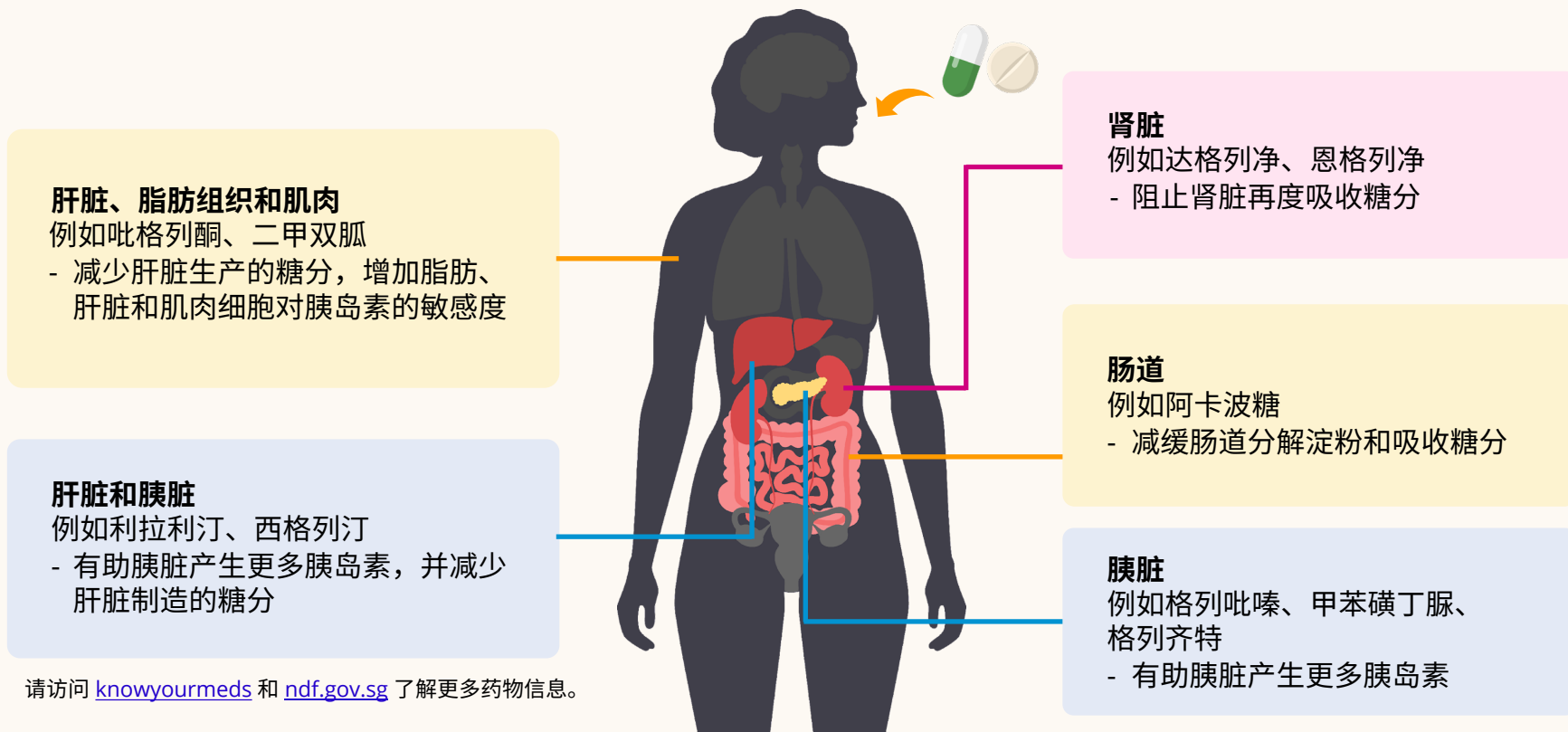
- 低糖/无糖软饮料
- 无糖糖果
- 巧克力等高脂肪零食 - 脂肪会减慢糖分进入血液的速度！



积极应对

药物治疗

药物将以不同方式、针对身体的不同部位发挥疗效



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



按时吃饭，预防低血糖



服药时切勿喝酒

如出现以下情况，请告知医疗保健专业人士：



接受任何扫描（例如 CT 扫描）
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，请告知医疗保健专业人士

- 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



积极应对

胰岛素治疗

胰岛素的类型

速效胰岛素

- 15 分钟内开始见效且效果持续 1-2 小时

常规或短效胰岛素

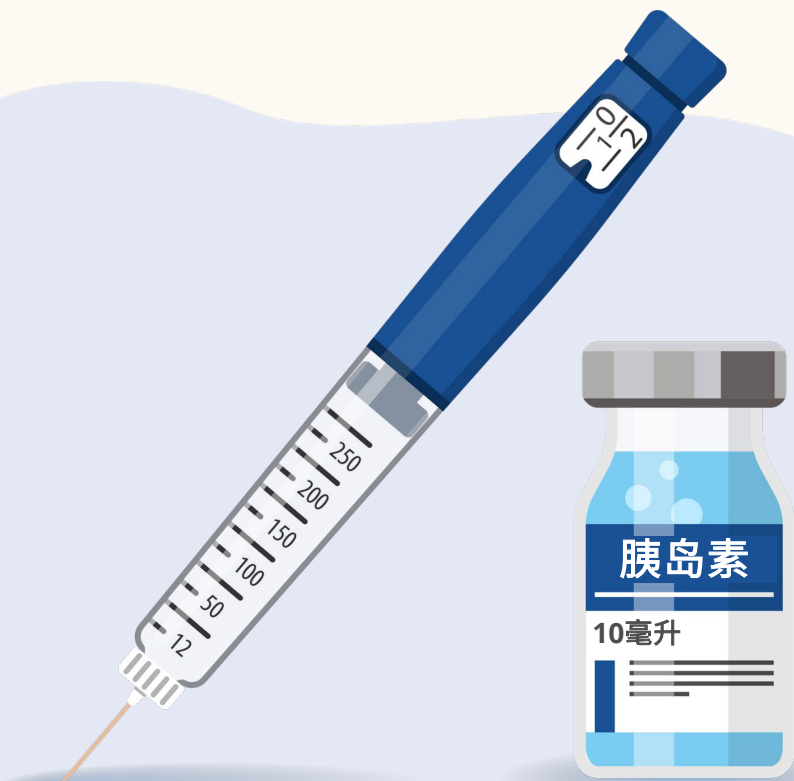
- 30 分钟内开始见效且效果持续 3 至 4 小时

中效胰岛素

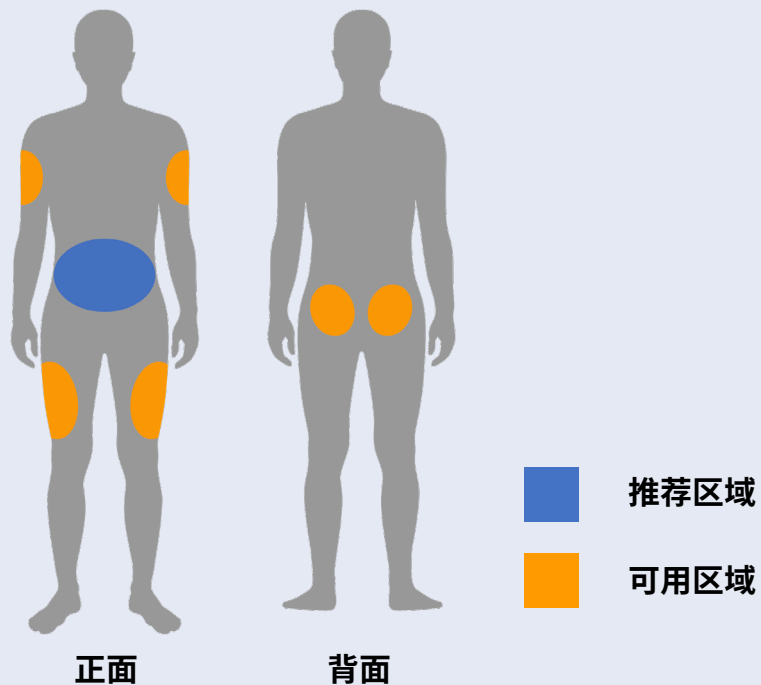
- 1-2 小时（最长 4-6 小时）内开始见效且效果持续长达 12 小时

长效胰岛素

- 效果可持续一整天（具体取决于长效胰岛素的类型）



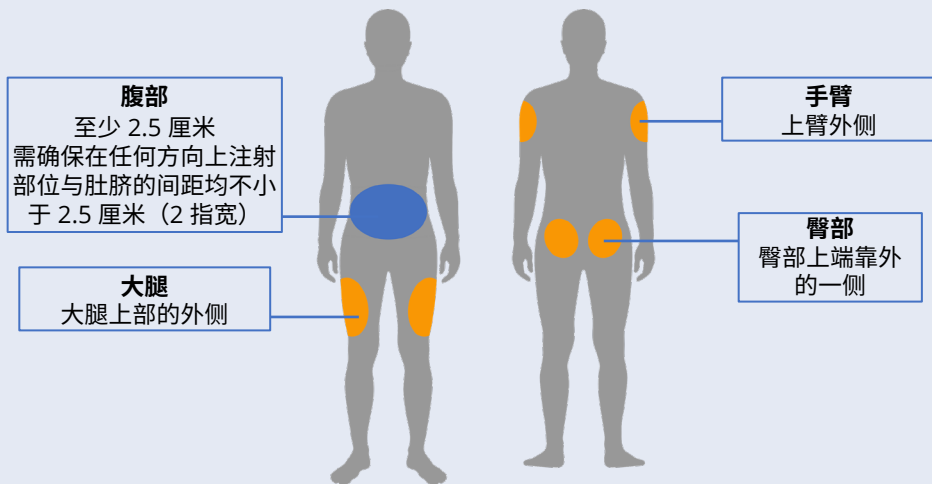
胰岛素的类型



- 请将胰岛素注入皮下脂肪层。
- 腹部吸收胰岛素最为快速和稳定，其次是手臂、大腿和臀部。
- 选择长度与规格合适的针头有助于减轻疼痛。
- 每次注射都请使用新针头。

胰岛素注射部位

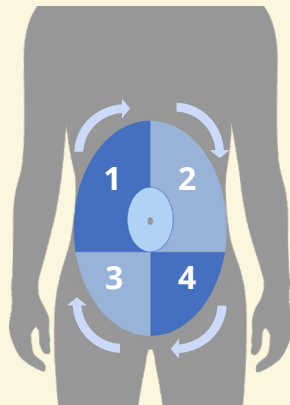
适合注射胰岛素的部位 给出胰岛素注射位置的直观指南



请注意

- 不同部位吸收胰岛素的速度不同。腹部吸收胰岛素的速度最快，而大腿的吸收速度最慢
- 轮流切换注射部位（例如左右大腿）可以避免该部位因肿胀而影响胰岛素的吸收

注射部位轮换



注射胰岛素时应与上次的注射部位保持 2 指宽的距离

- 轮换注射部位时，请从上一注射部位移开 2 指宽的距离，直到整个区域都已用过为止
- 每过 1 到 2 周，请切换到下一个注射区域

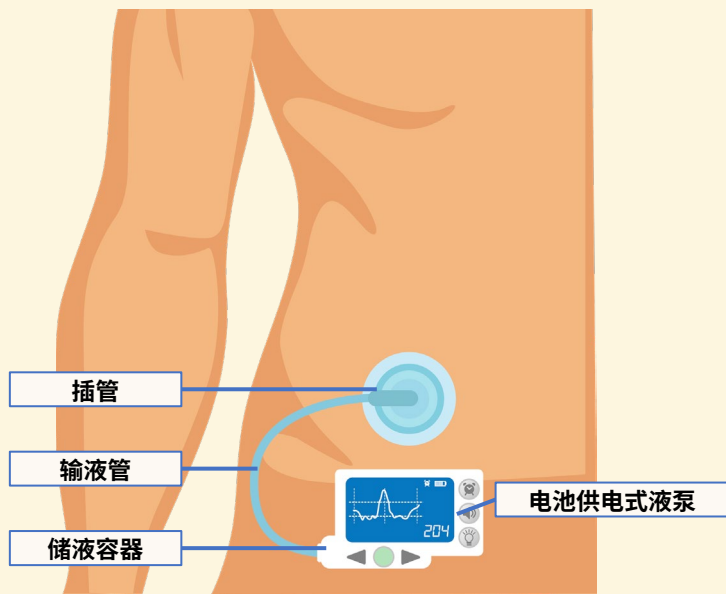
轮换您的注射点



轮换注射部位时，请从上一注射部位移开 2 指宽的距离。将整个区域用遍之后，再轮换到下一区域。

您可通过轮流切换胰岛素的注射点来防止皮下形成脂肪瘤（脂肪增生）

胰岛素泵治疗



该设备可将胰岛素经由输液器和插管输送到
腹部的皮下组织层*

* 图片仅供说明之用，实际设备可能与此有所出入。

胰岛素泵治疗可以模拟胰脏的功能，从而以另一种方式为您的身体提供胰岛素。

该治疗利用一种带有胰岛素储液容器的小型设备为身体提供基础（24 小时内连续释放）和速效剂量的胰岛素，使体内的胰岛素含量与用餐时较高的血糖水平相匹配。

该设备通常有助于避免出现“过高”或“过低”的血糖水平，从而改善对糖尿病病情的控制。

您可根据自身需求调整胰岛素的剂量
（例如根据所选餐食情况更改用餐时的注射计量）。



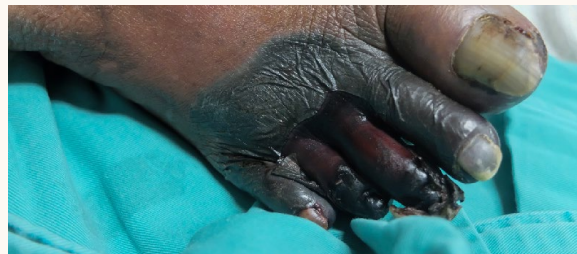
积极应对

足部保健

糖尿病病情控制不佳 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

糖尿病病情控制不佳会引发足部并发症



神经损伤（神经病变）

- 血糖水平长久失控会对神经造成损伤，导致足部感觉退化甚至变形，例如足中部塌陷、脚趾畸形、足弓过度弯曲
- 足部感觉退化和变形以及鞋履不合脚会增加结茧和（伤口）溃疡的风险



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
- 可能必须进行血管成形术（疏通血管）、清创（清除损坏组织）手术或截肢手术

良好的足部护理习惯



每天检查双足



保持良好的足部护理与卫生状况



时时滋润皮肤较干硬的部位



穿上合脚的覆盖式鞋履



为小伤口进行简单的急救处理



万一伤口愈合不良甚至恶化，
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：

- ↳ 水疱、伤口、鸡眼或老茧
- ↳ 发红、肿胀、淤青现象或感觉发热
- ↳ 脚趾甲是否出现异状，足部是否变形

保持良好的足部护理与卫生状况

- 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
- 笔直横向剪趾甲以免剪得过短，并以趾甲锉稍微磨平趾甲边角

时时滋润皮肤较干硬的部位

- 避免使用刺激性肥皂
- 每天涂抹润肤霜，但不要涂在趾间缝隙
- 不要抓挠皮肤，以免导致受伤或出血

良好的足部护理习惯



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

- 用生理盐水进行清洁，然后涂上消毒药水，最后贴上创可贴
- 如果两天后情况仍未改善或出现感染迹象，请即刻就医

万一伤口愈合不良甚至恶化，请即刻就医

- 如果出现感染迹象，如发红、肿胀、疼痛加剧、流脓、发烧或伤口开始发出异味，请即刻就医



积极应对

牙齿保健

保持口腔健康



每天使用含氟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



如果您佩戴假牙，需在**每餐后**洗净假牙；在睡前将假牙取出洗净，然后以清水浸泡



每天至少用牙线或牙缝刷清洁**缝齿**间隙一次



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；将您的血糖控制程度和正在服用的药物告知牙医

如出现以下情况，请去看牙医



牙龈持续出血



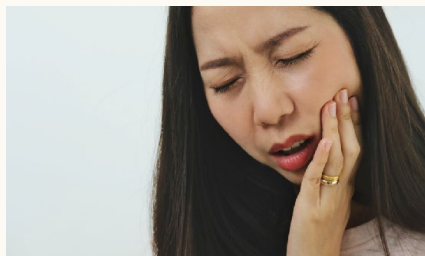
口腔内出现白斑



牙龈线后退



恒齿松脱和/或恒齿间隙加大



口腔内感到疼痛



口臭、口内干燥或出现烧灼感



积极应对

出行

我该如何做好远行准备？



可能的话找医生进行
疫苗注射



向您的医疗团队咨询
药物和胰岛素剂量



随身携带关于病情诊断结果和用药
状况的医生报告或糖尿病卡



购买保险



随身携带必要的药物或胰岛素
相关物品

我该如何做好远行准备？

备齐以下物品装进登机手提行李



药物或胰岛素相关物品（例如
笔式胰岛素注射器、小瓶、
笔针、针筒、拭子）



血糖仪连同试纸、刺指尖
器具以及柳叶刀



常见疾病药物



预防低血糖的甜食

乘搭短途班机，或时差仅为 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，或时差超过 2 小时

- 请与医生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



留意饮食和热量摄入



随身携带含糖甜食



经常穿着保护性鞋履



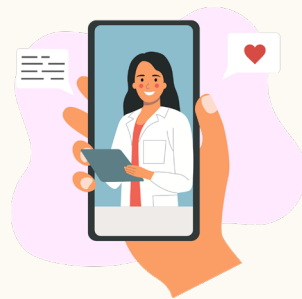
随身携带药物或胰岛素相关物品



按照处方服药



定期自我监测血糖水平



知道何处寻求协助