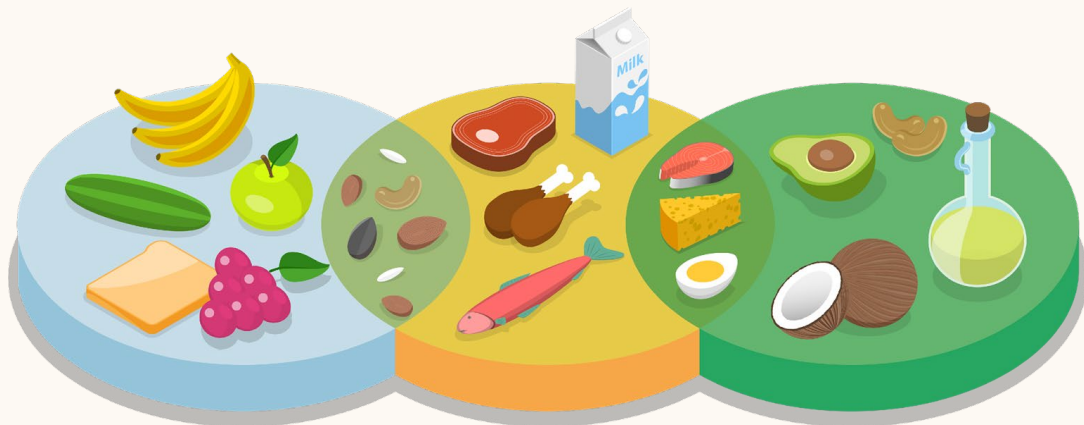




保持健康

健康饮食

糖尿病患者的健康饮食



饮食是糖尿病管理的重要组成部分。吃得好不仅有助于控制糖尿病，还有助于控制体重、血压、胆固醇水平以及改善您的总体健康状况。

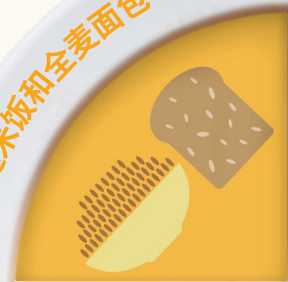
因此我们建议包括糖尿病患者在内的每一个人都采用健康的饮食方式。
所有人均可享用相同的健康膳食。

请阅读有关如何选择健康食物和实现均衡饮食的常规指南。如果您需要征求符合自身情况和需求的个性化营养建议，请咨询营养师等医疗保健专业人士。

什么是健康饮食？

我的健康餐盘

糙米饭和全麦面包



水果和蔬菜



肉类及其他



选择白开水



选择更健康的食用油



保持活跃



糖尿病患者的健康饮食

食物可为我们提供获取能量和维持身体机能所需的营养，从而使我们保持健康。

- 我们的身体需从海量的大量营养素中汲取能量。我们可将其分为碳水化合物、蛋白质和脂肪三种主要类型。
 - ↳ 其中，碳水化合物对血糖的影响最大。
 - ↳ 尽管蛋白质和脂肪并不会直接影响血糖水平，但摄入过多的蛋白质和脂肪会导致体重增加，进而加剧胰岛素抵抗，使得控制糖尿病变得更加困难。
 - ↳ 所摄入脂肪的类型与数量十分关键。其中单不饱和脂肪和多不饱和脂肪更适合您。我们应该限制饱和脂肪和反式脂肪（例如炸鸡和焙烤制品中的脂肪）的摄入量，以降低罹患心血管疾病的风险。
- 我们身体所需的微量营养素尽管为数不多，但能够对许多身体机能起到非常重要的作用（例如骨骼健康和免疫系统）。我们可将其分为维生素和矿物质两种主要类型。

没有一种食物能够提供我们所需的全部营养物质。为了实现均衡饮食，我们每天都需要按照合适的比例食用各种食物。



我应该吃些什么？

我的健康餐盘



“我的健康餐盘”是一份非常直观的指南，可帮助您做出健康的食物选择。

一份均衡膳食中应包括：

- $\frac{1}{4}$ 盘全谷物
- $\frac{1}{4}$ 盘优良的蛋白质类食物
- $\frac{1}{2}$ 盘水果和蔬菜

此外我们还应注意：

- 将白开水作为您的首选饮品
- 选择饱和脂肪含量较低的健康食用油
- [保持身体活跃](#)

四分之一盘全谷物

我的健康餐盘



全谷物没有经过过度加工，因此与白米饭等精制谷物相比**营养更加丰富**。

全谷物中**富含纤维**，可以长时间维持您的饱腹感，从而有助于防止您暴饮暴食。

$\frac{1}{4}$ 盘 = 2 份碳水化合物
每日推荐摄入量 = 5 至 7 份碳水化合物

四分之一盘蛋白质

我的健康餐盘



蛋白质来源包括：

- 动物性蛋白质，例如鸡蛋、鱼、鸡肉以及牛奶和酸奶等乳制品
- 植物性蛋白质，例如豆浆、豆腐、坚果以及豆类和豆科植物

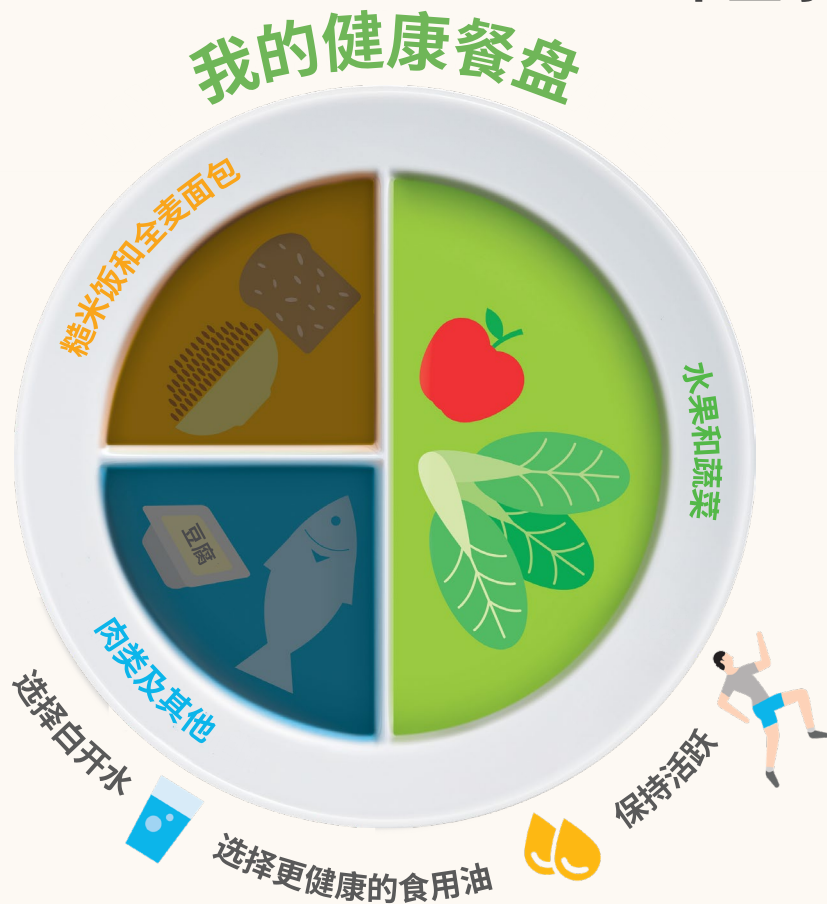
为保证摄入优质蛋白质：

- 请选择瘦肉，不要选择肥肉
- 选择鲜肉，不要选择加工肉制品
- 将动物性蛋白质和植物性蛋白质搭配在一起

$\frac{1}{4}$ 盘 = 1 份蛋白质

每日推荐摄入量 = 2 至 3 份蛋白质

半盘水果和蔬菜



水果和蔬菜食用贴士：

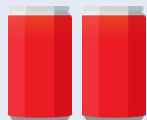
- 在一餐的最后食用一些新鲜或速冻水果作为甜点
- 选择吃整个水果，而不是喝果汁
- 果汁会使**血糖水平飙升**，因此不建议饮用**果汁**。应选择带有果肉和果皮的整个水果，因为其中所富含的纤维可减缓血液对糖分的吸收。
- 在肉类菜肴中添加蔬菜/水果，以丰富其颜色、味道并增加纤维含量

½ 盘 = 2 份，即 1 份水果和 1 份蔬菜

每日推荐摄入量 = 至少 2 份水果和 2 份蔬菜

饮品

跨出第一步，选择“更健康饮品”



含糖饮品

1 罐甜饮, 1 瓶白开水

白开水



- 将白开水作为您的首选饮品
- 含糖饮品不仅会使您的糖尿病更难控制，还会导致体重增加
- 可以适量饮用不加糖的茶和咖啡。
- 罐装饮料通常含有大量糖分。在饮用罐装饮料时，请选择无糖或“零度”版本
- 如果要选择含糖饮品，请勿饮用带有营养等级 (Nutri-Grade) C 或 D 级标识的饮品，并选择更健康的低糖饮品，例如带有“健康优选”标识 (Healthier Choice Symbol) 或 Nutri-Grade A 或 B 级标识的饮品。
- 我们不建议您饮用果汁。虽然很多果汁贴有“不含添加糖分”的标签，但其中通常含有大量天然果糖



碳水化合物

什么是碳水化合物？

碳水化合物是一种存在于饮食当中的重要营养物质。碳水化合物可被身体转化为葡萄糖，是为人体提供**能量**不可或缺的资源。碳水化合物是人类饮食中的主要能量来源，我们不仅无需回避它，而且应将其纳入糖尿病患者的**健康饮食计划**。均衡的膳食可为您的身体提供所需的营养。

碳水化合物是如何转化为葡萄糖的？

- 您的消化系统可将食物中的碳水化合物分解为葡萄糖。
- 葡萄糖会进入血液，并使**血糖水平**升高。

必须要注意，**不同的碳水化合物对血糖的影响存在差异**。了解碳水化合物类食物转化为糖分的速度将有助于您**更好地控制血糖**。



碳水化合物的类型

碳水化合物可分为以下三种：



糖是结构简单、易于消化的碳水化合物。它可以**迅速**提高血糖水平。



淀粉是由连接在一起的糖组成的复合碳水化合物。淀粉被人体消化分解成糖的速度取决于它的加工方式以及食物中所含的纤维量。



纤维是复合碳水化合物中无法被人体消化的部分。它可带给您饱腹感，并可通过降低食物通过消化系统的速度来协助控制血糖。

糖分

糖可分为两种主要类型：



1. 天然糖 - 即天然存在于水果、蔬菜和乳制品等食物中的糖分。过量摄入此类糖分会导致体重上升和血糖控制不佳。例如：果糖（存在于水果中）、乳糖（存在于牛奶中）。



2. 添加糖 - 包括在加工或配制过程中（例如向咖啡或茶中添加食糖）添加到食物或饮品中的一切糖分（包括天然糖）或有热量的甜味剂。添加糖的例子：糖蜜、高果糖玉米糖浆。

淀粉



淀粉类食物应占据餐盘中 $\frac{1}{4}$ 的位置。请选择全谷物/全麦类食物（例如糙米饭），因为与白米饭等精制谷物相比，它们可以使血糖水平相对平稳地上升。

具体例子包括糙米饭、燕麦片、带皮土豆、红薯、玉米、山药以及豌豆等豆科植物。

尽量少食用由精制谷物制成的食品以及经过加工的淀粉类食品。这些食品中的营养元素和纤维往往有所流失，并可导致血糖水平更快上升。

具体例子包括：白面包、速溶燕麦、白米饭、去皮土豆或土豆泥。

纤维

膳食纤维可减慢碳水化合物的消化和葡萄糖的吸收速度，从而改善血糖控制效果。

高纤维食物包括蔬菜、水果和全谷类食品。

选择以下食物有助于增加您的纤维摄入量：

- 糙米饭
- 全麦面条与意大利面
- 全麦面包
- 钢切燕麦或燕麦片

这些食品要比精制谷物食品**含有更多的膳食纤维**，因此有助于控制血糖水平。



什么是升糖指数 (GI)?



升糖指数可用于衡量**食物或饮品导致血糖水平升高的速度**。该指数可根据各种碳水化合物对血糖的影响，用 0 到 100 对其进行评分。升糖指数越高，血糖水平就上升得越快。

食用升糖指数较低的食物会使血糖随时间的推移缓慢升高，并降低体内胰岛素激素反应的峰值。这也有助于延长我们的饱腹感。

许多因素会影响食物的升糖指数，包括：



加工 - 加工较少的食物升糖指数较低。例如，完整水果没有去除果皮和果肉，因此与果汁相比，其升糖指数较低。



烹饪时间 - 烹饪分解较少的食物升糖指数较低。例如，在谷物数量相同的情况下，白米饭的升糖指数要低于需要长时间煮制的白米粥。

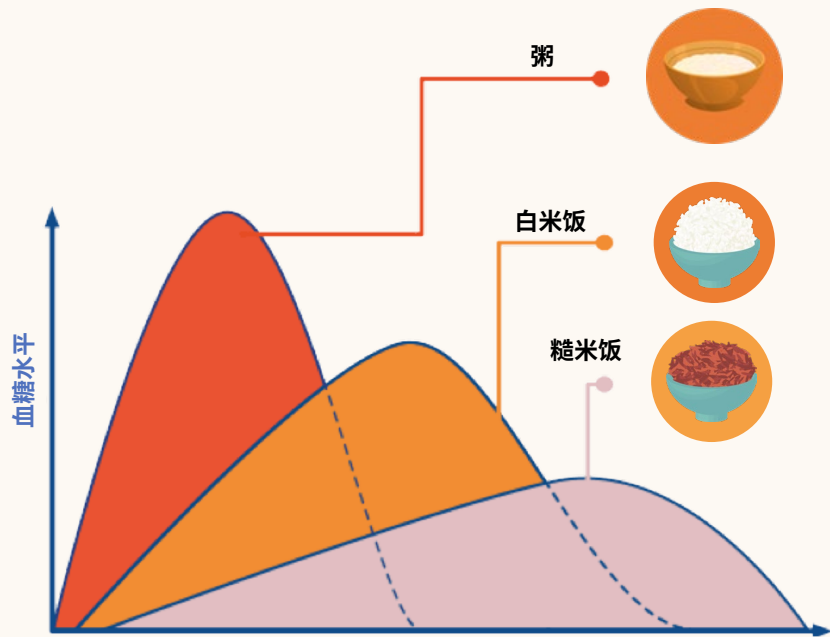


膳食构成 - 如果在用餐时将碳水化合物与蛋白质和其他类型的食物混合食用，则可以有效降低升糖指数。例如，将同样数量的米饭与肉类和蔬菜搭配食用，其升糖指数将低于单独食用米饭的情况。

仅依靠升糖指数来选择健康食物是有局限性的。

食物中的脂肪也有助于降低升糖指数，因此并非所有升糖指数较低的食物都是健康的选择。有些高脂肪、高热量的饮食升糖指数不高，但会增加体重上升、胰岛素抵抗和心脏病的风险。

食物的升糖指数和血糖水平



图表内容为 1 份食物的比较结果

请注意，高脂肪含量可能会降低膳食的升糖指数。餐食 2 可能因脂肪含量高而导致升糖指数较低，但从长远来看，其偏高的热量会导致体重增加。



餐食 1
酿豆腐配蔬菜和豆腐



餐食 2
炒饭

实用贴士 与建议



糖尿病患者的用餐时间



- 建议糖尿病患者每日**按时用餐**。
- 对于日常需要注射胰岛素以及口服某些糖尿病药物（即格列吡嗪、格列齐特、格列美脲、甲苯磺丁脲等磺脲类药物）的患者而言，**请务必确保不要错过或延迟进餐**。这样做是为了防止出现低血糖现象。
- 如果您计划长时间禁食或改变用餐时间（例如为斋月等宗教理由），则应该咨询您的医生，以便对您的糖尿病药物进行相应调整。

用餐时间



- 如果日程安排原因导致您无法定时用餐，请务必与您的医疗团队商讨更适合您生活方式的糖尿病药物治疗方案。
- 如果您正在使用胰岛素或某些口服药物（格列吡嗪、格列齐特、格列美脲、甲苯磺丁脲等磺脲类药物），一旦您大幅减少膳食中的碳水化合物含量，则可能会出现低血糖症状。请务必与医生商讨如何透过调整用药来适应饮食上的变化。

更健康的烹饪方法



即使您患有糖尿病，也可享用美味健康的饭菜。以下是一些相关的实用贴士：

- 使用更健康的烹饪方法（例如清蒸、水煮、焗或烤）。
- 选择成分更健康的食材
 - ↳ 用全谷物代替精制谷物。例如，用糙米代替白米
 - ↳ 选择瘦肉，并在烹制前去除掉所有可见的脂肪
 - ↳ 减少盐分，改用天然调味料（例如香草和香料） 适量使用调味品和酱料
- 在制定均衡饮食食谱时，请用蔬菜代替肉类和碳水化合物作为膳食中的主要部分（蔬菜加上水果应占餐盘中 50% 的份量）。

您可以[尝试](#)的健康食谱。

怎样才能做出健康又美味的饭菜？



清炒



水煮或清蒸



烤或焗



减少用盐，改为使用天然调味料
(如香草、香料)



选择更健康的食用油
(例如葵花籽油、橄榄油或菜籽油)



烹制前
去除掉所有可见的脂肪

健康烹饪 - 地方美食

中餐



- 用蒸饺代替煎饺
- 改吃糙米饭
- 控制钠（例如盐和酱油）的摄入量
- 使用香草和香料

马来餐



- 选择烧鱼或印尼烤鸡腿
- 用低脂或脱脂牛奶代替咖喱和肉汁中的椰奶
- 将肉放在肉汁里煮制，而非单独炒制
- 选择较瘦的肉块

印度餐



- 选择更健康的食用油
- 尽可能采用烤、焗、水煮、清蒸等烹饪方式
- 使用低脂原味酸奶代替全脂加糖酸奶

外出就餐

在新加坡外出就餐时，食物和饮品的选择十分丰富，要保持健康的饮食习惯可能比较困难。

以下是一些关于在外出就餐时选择健康食物的实用贴士：

- **提前计划** - 寻找加入了健康餐饮计划的餐饮店。 此类餐饮店提供的菜肴采用了全谷物或更加健康的食用油，其热量或含糖量较低，因此更加健康。在非常饥饿的状态下点餐可能导致所选食物超量，并导致您吃得过饱。可在到达餐厅之前先行查看菜单，以便做好用餐规划。
- **仔细阅读菜单** - 从菜单的字里行间了解食物的烹制方法。 例如，带有“清蒸”、“水煮”、“焗”或“氽”字样的食物要比“油炸”类的食物更加健康。同时应避免选择富含脂肪的“油浸”和“奶油”类食物。
- **适量进餐** - 没有把餐盘里的食物吃光也没有关系。只需吃到八分饱即可。为杜绝食物浪费，请将所有剩下的食物打包带走以供下次食用。请勿将已做熟的菜品在室温下放置 2 小时以上。请将储存过的熟制菜品重新加热到 75°C 以上，待其热气腾腾后再将其端出。

健康餐饮计划



热量
较低



无添加糖



含糖量
较低



全谷类
含量较高



我们选用
更健康的食油

适量进食



此处提供
全麦食品

适量进食

在外出就餐时做出更健康的选择



对于主餐：

- 请选择由**多种食物**构成的均衡膳食，其中应包括一两样蔬菜做的配菜，以及一两种富含蛋白质的食物，比如豆腐、鱼或瘦肉
- 选择烹制方法更加健康（如清蒸、焗制）的食物，不要选择油炸食品
- 米饭、面包或意大利面 - 请选择全谷物食品（例如糙米饭、杂粮面包）
- 请选择**不含奶油类**调味品的新鲜沙拉

对于饮品：

- 请选择白开水
- 选择少糖（“siew dai”）或无糖（“kosong”）选项
- 选择低糖或无糖饮品（例如带有 Healthier Choice Symbol 或 Nutri-Grade A 或 B 级标识的饮品）

对于甜点：

- 选择**新鲜水果**，不要选择果汁
- 请与他人分享甜点以控制您的摄入量

小贩中心的健康选择



鱼片汤*



酿豆腐*



烤鸡排



马来鸡汤米粉



印度全麦烤饼

*不要喝汤以减少盐分摄入

杂菜饭的健康选择



请选择

- 糙米饭
- 清蒸、炖煮、焖制或炒制菜肴

请勿选择

- 白米饭、调味米饭或炒饭
- 油炸菜肴

您还可以：

- 多选择非淀粉类蔬菜（例如芥蓝、西兰花和茄子）
- 限制肉汁和酱料的摄入量

自助餐用餐贴士

- **去吃自助餐之前不要刻意跳过正餐。**空腹去吃自助餐会导致您进食过量。可在出门之前吃些小点心。
- **拿起餐盘之前请先浏览可供选择的菜品。**请选择更健康的食物，并少量品尝没有吃过的食物。这样可以帮您做出最佳的选择。
- **慢慢享用您的饭菜，不要为了吃更多食物而匆忙将其吃光。**食物吃得更多并不一定意味着用餐体验更好！



节庆场合与社交聚会用餐

食物通常是**社交活动中不可或缺的重要组成部分**，例如庆典活动中的自助餐以及与朋友在餐厅聚餐等等都是如此。然而，这些情况都有可能刺激您过度进食，尤其是食用缺乏营养的食物。

以下是一些关于在社交场合保证健康饮食的实用贴士：

- **随手带上一瓶水**可以方便您随时补充体液，并可用它来替代含糖饮品。
- 如果餐厅提供的餐点过多或有菜肴剩下，**请大胆提出将其打包带走，以供下次食用。**
- **请勿饮酒**，因为酒只能提供空卡路里，即营养价值十分有限的能量。饮酒会使您的进餐量受限，且过量饮酒会导致出现低血糖，因此还应注意不要空腹饮酒。



节庆期间我应如何继续保持健康的饮食习惯？



提前做好膳食规划



适量饮食

选择更健康的产品



使用更健康的烹饪方法



适量进食



尽可能避免饮酒



坚持遵循现有的服药时间表
和胰岛素剂量

一旦在社交聚会中遇到来自同伴的压力，应该如何处理？

你应该吃些甜点，这片芝士蛋糕就不错！它看起来很好吃！



没错，我也这样觉得！但我已经很饱，再也吃不下啦。无论如何，得谢谢你的建议。

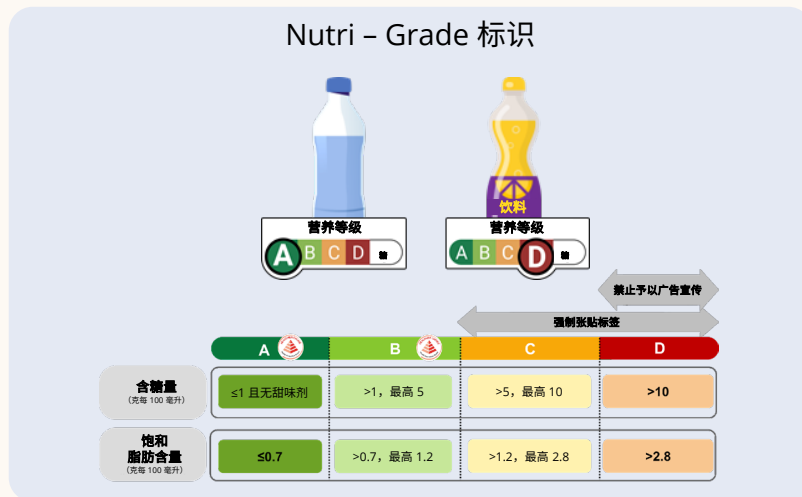
在社交场合中，我们经常会遇到来自同伴的压力；当您感到有的食物令您难以下咽时，可以**向同伴传达您的界限**。

请记住几种有用的表述方式，并在必要时礼貌地运用它们！

关于健康饮食的食品采购贴士

- 列一张**购物清单** - 提前想好您要为每顿饭准备的食材。
- **请勿在饥饿时购买食品**，这会导致您购买的食物超出所需的数量。
- **选择新鲜或速冻的水果和蔬菜**
- 请选择带有“**健康优选**”标识 (**Healthier Choice Symbol, HCS**) 的食品 - 与其他同类产品相比，这些是更为健康的选择。尽管此类食品比较健康，食用时也须适量。
- **减少饮用带有 Nutri-Grade C 或 D 级标识的预包装饮品**。所有预包装饮品均需按照含糖量和饱和脂肪含量从 A 到 D（健康程度依次递减）分为四级。请改为选择带有 Nutri-Grade A 和 B 级标识或 HCS 标识的预包装饮品。

有关 Nutri-Grade 标识的更多信息，请参阅 <https://go.gov.sg/nutri-grade>。



成分表

成分表中的成分会按照重量或数量降序排列。
请注意，某些成分（例如糖和盐/钠）可能会在不同的列表中以其他名称列出。

糖也被称为：

- 葡萄糖
- 蔗糖
- 麦芽糖
- 果糖
- 蜂蜜
- 龙舌兰糖浆
- 红糖
- 黄糖浆
- 玉米糖浆
- 大米糖浆
- 枫糖浆
- 转化糖
- 浓缩果汁
- 糖蜜

钠也被称为：

- 味精 (MSG)
- 海盐
- 岩盐
- 香芹盐
- 食盐
- 喜马拉雅粉盐
- 肉类提取物
- 浓缩固体汤料
- 小苏打
- 碳酸氢钠
- 酱油
- 蔬菜提取物
- 酵母提取物

营养信息表 (NIP)

NIP 可提供有关食物营养价值的信息。其中包括：

- 食用份量及包装份量
- 能量或热含量
- 营养成分，包括碳水化合物、糖类、膳食纤维、蛋白质、脂肪、饱和脂肪、胆固醇和钠

每种营养成分的含量均会以两种格式列出

- 每 100 克或每 100 毫升
- 每份



了解食品标签

食品标签上的营养信息可帮助您合理地选择更加健康的食品

日期标识

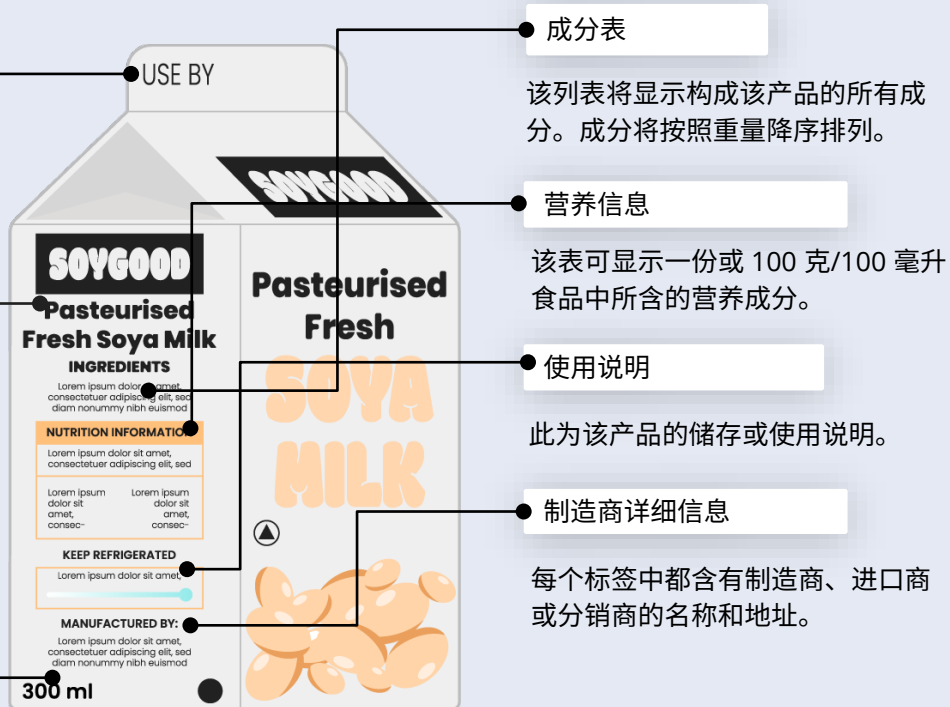
该标识包括“使用日期”、“出售日期”和“最佳使用日期”。它将给出可食用该食品的截止日期。

产品名称

该信息通常位于品牌名称旁边，用来告诉您这是什么食品。

净重

该信息为去除包装后食品的实际重量。对于内含液体的罐装食品，净重指的是食品固形物的重量。



成分表

该列表将显示构成该产品的所有成分。成分将按照重量降序排列。

营养信息

该表可显示一份或 100 克/100 毫升食品中所含的营养成分。

使用说明

此为该产品的储存或使用说明。

制造商详细信息

每个标签中都含有制造商、进口商或分销商的名称和地址。

成分表和营养信息
尤其能够帮助您选择
更为健康的食品

如何阅读食品标签

需要注意的信息：

- **成分表** – 例如，糖可能会以蔗糖等其他名称表示
- **食用份量** – 包装中可能含有不止一份食品
- **热含量（或能量）**
- **碳水化合物含量**
 - ↳ “无糖” 不等同于无碳水化合物
– 淀粉同样可增加碳水化合物含量
 - ↳ “无添加糖分” 并不意味着没有碳水化合物。
食品中可能含有天然糖分（例如果汁）或其他
碳水化合物（例如淀粉）
 - ↳ 脱脂食品中仍然含有需计算热量摄入的碳水化合物

营养成分

食用份量 2/3杯
包装份量: 6

每份
热量 **220**

每日摄入量

总脂肪2克	6%
饱和脂肪2克	6%
反式脂肪0克	
胆固醇0毫克	0%
钠120毫克	8%
总碳水化合物20克	20%
膳食纤维8克	16%
糖18克	
总糖18克	18%
蛋白质6克	
维生素 A	20%
钙	6%
维生素 C	6%
锌	16%



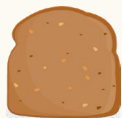
如何阅读食品标签

- **膳食纤维含量** - 高纤维食品（每份 ≥ 4 克）可减缓血糖的上升
- **脂肪含量** - 总脂肪含量较低（ ≤ 3 克/100 克或 ≤ 1.5 克/100 毫升）和饱和脂肪含量较低（ ≤ 1.5 克/100 克或 ≤ 0.75 克/100 毫升）的食品可降低罹患心脏病的风险
- **钠含量** - 请选择低钠食品（ ≤ 120 毫克/100 克）。食用过多钠会导致血压升高



如何阅读食品标签

面包 A
全麦面包



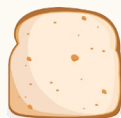
营养信息

包装份量：7

食用份量：2 片（60 克）

	每份	每 100 克
能量	145 千卡*	242 千卡*
蛋白质	7.4 克	12.4 克
总脂肪	1.4 克	2.3 克
饱和脂肪	0.7 克	1.1 克
反式脂肪	0 克	0 克
胆固醇	0 毫克	0 毫克
碳水化合物	28 克	48 克
膳食纤维	3.6 克	6 克
钠	206 毫克	344 毫克

面包 B
白面包



营养信息

包装份量：7

食用份量：2 片（75 克）

	每份	每 100 克
能量	157 千卡*	314 千卡*
蛋白质	6.3 克	12.5 克
总脂肪	3.7 克	7.3 克
饱和脂肪	1.0 克	2.0 克
反式脂肪	无数据	无数据
胆固醇	0 毫克	0 毫克
碳水化合物	26.3 克	52.6 克
膳食纤维	1.9 克	3.7 克
钠	142 毫克	285 毫克

这两种产品的食用份量不同，因此用“每份”值来比较两者将无法得到准确的结果。

- 我们只能使用“每 100 克”一栏中的值进行公平比较。
- 面包 A 的脂肪和饱和脂肪含量低于面包 B，而膳食纤维含量高于面包 B，因此比面包 B 更加健康。

*1 千卡 = 4.2 千焦

丢掉厨房中的“垃圾”



1. 请勿在厨房台面上放置不健康的零食。将其替换为水果、全麦面包等更加健康的食品。
2. 确保将生鲜食品放置在与您的视线平齐的位置，以便随时取用
3. 列好一张购物清单 - 这样可以提升您的自控力，以抵御购物过程中的一切诱惑
4. 使用更小的餐盘和饭碗 - 透过控制份量来减少热量摄入
5. 沿超市外围区域选购商品，避免进入零食区域（零食往往摆放在超市中间区域）
6. 请勿在饥饿时购物 - 对食物的渴望可能导致您做出不健康的购物决定或是暴饮暴食

信息来源

代糖（第 1 部分，共 2 部分）

此类物质指的是能够用来代替食糖、蜂蜜等糖分的**甜味剂或替代品**，主要分为两类：

1. 营养性甜味剂（也可称之为有热量的甜味剂）

- 此类甜味剂易于消化并且会**增加热量摄入**
- **糖醇**是一种常见的营养性甜味剂
 - ↳ 它既不是糖，也不是酒精。尽管与糖相比，糖醇的热量更少且消化速度较慢，但其中毕竟含有热量，因此不应过量食用
 - ↳ **具体例子包括：**
 - 木糖醇（一种存在于许多水果和蔬菜中的天然糖醇）
 - 山梨糖醇（可由葡萄糖作为原料进行量产）
 - 帕拉金糖（提取自甜菜）
- 阿洛酮糖是一种天然存在于无花果和葡萄干中的罕见糖分，其所含热量要大大低于蔗糖



代糖（第 2 部分，共 2 部分）



2. 非营养性甜味剂

- 此类甜味剂**不会增加热量摄入**
- 人工强力甜味剂 - 产自实验室，包括阿斯巴甜和三氯蔗糖
- 天然强力甜味剂 - 存在于自然界中，包括甜叶菊和罗汉果

尽管您并不需要用代糖来控制糖尿病，但如果能在日常饮食中**少量放入**代糖，即可为您的食物增加香甜风味。

A man and a woman are jogging together in a park. The woman is on the left, wearing a blue zip-up hoodie and black leggings, laughing joyfully. The man is on the right, wearing a light blue and dark blue tracksuit, a white bucket hat, and glasses, also smiling. They are surrounded by tall, thin trees with green foliage. The background is slightly blurred, emphasizing the subjects.

保持健康

体能运动

体能运动



糖尿病患者 保健贴士



适合糖尿病患者的体能运动

体能运动对于改善您的整体身心健康状况非常重要。即便患有糖尿病，但您仍然可在采取适当预防措施的情况下参与运动，具体应取决于您的：

- 糖尿病类型
- 运动前血糖水平
- 用药与时间安排
- 最近的进食情况
- 整体健康状况



哪些运动比较适合我？

如果患者是轮椅使用者，请跳过步骤 1 并直接进行步骤 2

步骤 1：活动能力评估

<ul style="list-style-type: none">不靠双臂支撑，自行完成由坐到站是否觉得吃力？	是	否
<ul style="list-style-type: none">不使用助行器，一口气独立走行一个巴士站的距离（约 400 米），是否觉得吃力？	是	否
<ul style="list-style-type: none">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
<ul style="list-style-type: none">不依靠任何家具或其他辅助工具，自行从地板上爬起身，是否觉得吃力？	是	否

步骤 2：活跃水平评估

<ul style="list-style-type: none">久坐	甚少运动
<ul style="list-style-type: none">半活跃 - 偶尔运动	在过去三个月内，每周进行 3 次长度为 30 分钟的中强度以下（能说话但不能唱歌）运动
<ul style="list-style-type: none">活跃 - 定时运动	在过去三个月内，每周进行 3 次长度为 30 分钟的中强度（能说话但不能唱歌）至高强度（只能说只言片语）运动

哪些运动比较适合我？

如果患者是轮椅使用者，请跳过步骤 1 并直接进行步骤 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

- 此评估工具可供患者按照自身的活动能力与活跃水平为自己安排合适的体能运动
- 完成步骤 1 到 3，以判断适合患者的相关讲义类别



运动建议

频率

- 争取每周运动 3 到 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

强度

- 以中强度为目标，即运动时能说话但不能唱歌

时间

- 争取每周运动 150 - 300 分钟，或者每周运动 5 天，每天 30 分钟
- 如果需要减重，则可加大运动量

类型

- 将有氧运动、抗阻运动与柔韧性（伸展）运动相结合
- 可逐步增加平衡度、敏捷度甚至力量等其他类型的训练



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，或是选择较凉快的运动环境)



随身携带**健康零食**或含糖甜食，
以备血糖过低时食用



摄取充足水分

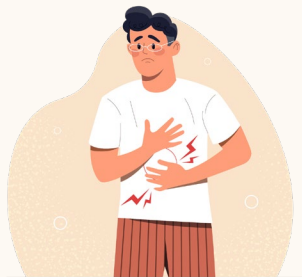


与家人和朋友一起做运动

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

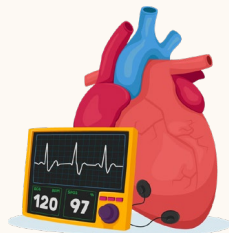
低血糖（血糖 < 4 mmol/L）常见症状



饥饿



手颤



心跳异常急促



呼吸困难

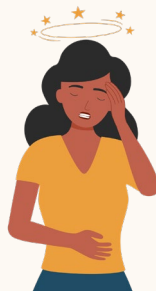


疲劳



情绪变化

(例如焦虑、烦躁、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。请随时留意身体发出的信息。

定时锻炼身体会为您带来诸多益处



提升工作效率

提高注意力、记忆力
和创造力



改善整体情绪

缓解压力，改善心理健康状况



有益于健康

降低罹患结肠癌、心脏病、
糖尿病和高血压的风险



改善体质水平

提高力量与耐力

建议采取的指导原则



以及



积极运动的同时也要保持健康的饮食习惯

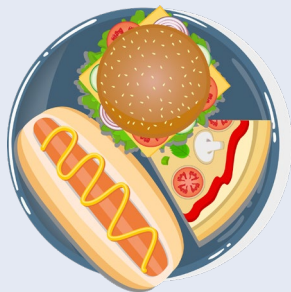
对于一位体重 80 公斤的人士而言：



320 卡路里



步行 39 分钟



792 卡路里



步行 1 小时 35 分钟

逐步培养积极的生活态度

养成好习惯，全天任何时候随时进行以下活动



不搭电梯，改为爬楼梯



快步走 10 分钟



每小时起身走动



每天走 10,000 步



提前一站下车然后步行



与亲友家人一起运动

逐步改善您的体质和身体活动能力

循序渐进参与有氧训练

一旦条件具备，您就可以为日常的体能训练增添更多的细化安排。

您可以根据自身的运动耐量情况逐步提升运动强度。

您可透过以下 3 种方法来锻炼自己的有氧适能：

- 提高速度
 - ↳ 例如：提高在跑步机上的走行速度：
3.5 公里/小时 → 3.8 公里/小时 → 4.2 公里/小时
- 增加阻力
 - ↳ 例如：增加哑铃的重量：0.5 公斤 → 1 公斤 → 1.5 公斤
- 延长持续时间
 - ↳ 例如：延长散步时间：20 分钟 → 30 分钟 → 40 分钟



运动与疼痛管理

运动后肌肉酸痛

- 正常情况下，在运动结束后的 24 到 48 小时之内您会感到有些不适（刚刚开始运动时尤其如此）。
- 这种不适感通常会自行缓解。
- 如果 (1) 不适感过强或 (2) 其持续时间超过 2-3 天，请考虑减少运动时长或降低强度。

运动损伤管理（适用于轻微扭伤和拉伤）

- 休息：请休息 48-72 小时，注意不要使受伤部位做出过大动作。
- 冰敷：对受影响部位敷用 10-15 分钟。注意事项：(1) 请使用毛巾，不要将冰块直接放到皮肤上；(2) 不要在开放性伤口上敷用；(3) 冰敷后请检查皮肤的完整性以及其他状况。
- 举升：如有可能，请将受伤部位抬高以减少肿胀。
- 如果伤情未能好转，请及时就医。



运动与疼痛管理



周围血管病变患者的跛行疼痛*

- 患者仅可运动到中度疼痛的程度（即 4 级跛行疼痛量表中的第 3 级）。
- 达到中度疼痛的程度时请暂时坐下休息，并待疼痛完全缓解后方可恢复运动。

跛行疼痛量表	
0 = 无痛	正在休息或刚刚开始运动
1 = 非常轻微的疼痛 (开始跛行)	第一次感到腿痛
2 = 轻度疼痛	可将患者注意力转移到他处的疼痛
3 = 中度疼痛	无法转移患者注意力的强烈疼痛。 (大多数运动计划会建议在此时停止运动)
4 = 剧烈疼痛	难以忍受的极度疼痛

* 在走路时大腿、小腿或臀部会发生疼痛，使您不得不缓慢艰难地前行。

信息来源：<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/claudication>

在运动前监测血糖

针对二型糖尿病患者

#对于一型糖尿病患者，请征求医疗服务人员的建议

< 4.0
mmol/L

4.0 - 5.5
mmol/L

5.6 - 15.0
mmol/L

> 15.0
mmol/L



低血糖症

- 推迟您的运动计划
- 遵循 15/15 原则治疗低血糖
- 如果您存在以下情况，请勿开始运动：

- ↳ 身体不适
- ↳ 过去 24 小时内出现过需要他人协助处理的低血糖症状。
- ↳ 需要独自运动或参与有一定危险性的运动。

15 克速效糖 (碳水化合物) 举例：

- 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

请在 15 分钟后检测自己的
血糖水平

在运动前监测血糖

针对二型糖尿病患者

#对于一型糖尿病患者，请征求医疗服务人员的建议

< 4.0

mmol/L

4.0 - 5.5

mmol/L

5.6 - 15.0

mmol/L

> 15.0

mmol/L



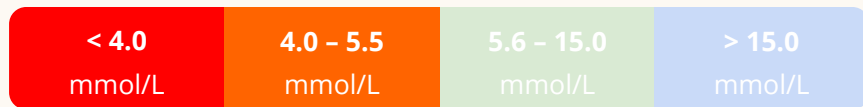
- 运动时请务必小心。
- 稍稍吃点零食（15 - 30 克长效糖，例如 3 块饼干搭配美禄），然后等待 15 分钟再开始运动
- 如果运动时长大于 30 分钟，则请额外补充一些碳水化合物

注意：如果您正在注射胰岛素和/或服用磺脲类药物，请准备 15 克速效糖，因为运动会增加发生低血糖的风险。

在运动前监测血糖

针对二型糖尿病患者

#对于一型糖尿病患者，请征求医疗服务人员的建议



< 4.0 mmol/L

低血糖症

- 按照 15/15 原则进行操作
- 请在 15 分钟后检测血糖水平

4.0 - 5.5 mmol/L

- 稍稍吃点零食（15 - 30 克长效糖，例如 3 块饼干搭配美禄），然后等待 15 分钟再开始运动
- 如果运动时长大于 30 分钟，则请额外补充一些碳水化合物

按照 15/15 原则进行操作

15 克速效糖 (碳水化合物) 举例:

- 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

请在 15 分钟后检测自己的血糖水平

关于血糖水平升高

- 某些运动会在短时间内导致血糖水平升高。
- 身体会在（运动）压力作用下释放激素（例如肾上腺素、皮质醇），导致葡萄糖生成量暂时增加，从而使血糖水平升高。

例如：

- 短跑、举重等简短而剧烈的运动。
- 如果您运动前的血糖水平不是很高，那么持续 1-2 小时的小幅血糖上升通常不会有很大的影响。

在运动前监测血糖

针对二型糖尿病患者

#对于一型糖尿病患者，请征求医疗服务人员的建议

< 4.0

mmol/L

4.0 - 5.5

mmol/L

5.6 - 15.0

mmol/L

> 15.0

mmol/L



- 这一区间比较理想!
- 请放心运动，但在运动时要**全程关注自己的体征与症状**。
- 如果训练要持续 60 分钟以上，您可能需要**额外补充碳水化合物**。

专家贴士!

血糖水平介于 **5.6 和 15** 之间 = 准备就绪!

注意: 如果您正在注射胰岛素和/或服用磺脲类药物，请准备 15 克速效糖，因为运动会增加发生低血糖的风险。

在运动前监测血糖

针对二型糖尿病患者

#对于一型糖尿病患者，请征求医疗服务人员的建议

< 4.0

mmol/L

4.0 - 5.5

mmol/L

5.6 - 15.0

mmol/L

> 15.0

mmol/L

不太好记?

专家贴士!

血糖水平介于
5.6 和 15 之间 = 准备就绪!

注意：如果您正在注射胰岛素和服用磺脲类药物，那么会有许多其他因素需要考虑，因此在确定适合运动的血糖水平之前，最好向理疗医师征询相关指导意见。



在运动前监测血糖

针对二型糖尿病患者

#对于一型糖尿病患者，请征求医疗服务人员的建议

< 4.0

mmol/L

4.0 - 5.5

mmol/L

5.6 - 15.0

mmol/L

> 15.0

mmol/L



- 如果您目前感觉良好且已服用了常规药物，则可以小心谨慎地参与运动
- 请监测您的血糖走势并增加液体摄入量

运动前后监测总结

运动后



< 4.0 mmol/L

血糖过低!

- 按照 **15/15 原则**进行操作:
- 15 克速效葡萄糖, 例如
 - ↳ 将 3 茶匙葡萄糖粉/食糖溶解于 120 毫升水中
 - ↳ ½ 杯 (150 毫升) 果汁
 - ↳ ½ 罐普通软饮料
 - ↳ 3 颗软糖/果冻糖
 - ↳ 1 罐低糖软饮料
- 请在 15 分钟后检测血糖水平

4.0 - 5.5 mmol/L

- 将您的下一餐安排在 **1 小时之内**。
- 如果您的下次进餐时间距现在超过 1 小时, 请稍稍吃点零食。

运动前用药



药物

- 按照医生的处方服用药物。
- 不要擅自减少服药次数或用运动代替服药。
- 如果您希望调整日常运动，请联系医生为您进行用药评估。

重要药物

- 如果您正在注射胰岛素或是使用磺脲类药物（例如格列齐特、格列美脲、格列吡嗪和甲苯磺丁脲）或格列奈类药物（例如瑞格列奈），则您的**血糖水平可能会比使用其他药物时下降得更快**。
 - ↳ 开始运动时一定要慢，要密切关注自己的体征与症状，且运动时间不要过长。
 - ↳ 如果您出现了**低血糖**的体征和症状，请联系医生为您进行用药评估。



运动建议:

足部溃疡和下肢疼痛 患者保健贴士

非负重运动



如果您患有足部溃疡或难以完成站立运动，
则可以调整运动方式



您仍然应该争取将有氧运动、抗阻运动和柔韧性
运动相结合，同时避免处于久坐/不活跃的状态

非负重有氧运动



手臂骑行、仰卧空中自行车、坐姿行进、
坐姿舞蹈练习。



如果溃疡的位置允许，您可以低强度使用卧式健身车。
请与您的足病医师商讨解决这一问题。

非负重抗阻运动



上半身：

您可在保持坐姿的同时进行某些运动，例如肩部推举、侧平举、二头肌屈接、反向哑铃飞鸟、坐姿推胸（弹力带/自由重量）、坐姿划船（弹力带）、背部下拉（弹力带）以及仰卧起坐/坐姿反向卷腹



下半身：

直腿抬高（仰卧和直腿坐）、侧卧髋关节外展、坐姿伸膝（脚踝负重/弹力带）、俯卧髋关节伸展、膝关节屈曲（脚踝负重/弹力带）。

如果溃疡的位置允许，您可以进行坐姿小腿推举（弹力带）以及双腿/单腿桥练习。

非负重柔韧性运动



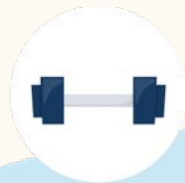
上半身：

您可以考虑在保持坐姿的同时进行胸大肌伸展、三角肌伸展、颈部伸展、三头肌伸展和前臂伸展等运动。



下半身：

具体的运动方法包括侧卧四头肌伸展、毛巾辅助坐姿小腿伸展、坐姿腿筋伸展和坐姿臀肌伸展等等。



肥胖症患者 保健贴士

肥胖症会给您带来哪些影响

机械性损伤方面：

骨关节炎、睡眠呼吸暂停、胃食管反流病等等

代谢健康方面：

糖尿病、痛风、脂肪肝、各类癌症等等

心理健康方面：

自尊心、身体形象等等

财务健康方面：

产生治疗费用



减肥对糖尿病和前期糖尿病的影响

前期糖尿病患者或 糖尿病高风险人群保健贴士：

建议减掉 5-7% 的体重，以避免或延缓二型糖尿病的发作。

二型糖尿病患者保健贴士：

将体重减轻 5% 或以上将改善您对血糖、
血脂和血压的控制效果



干预措施类型和预期减肥效果

干预措施类型	预期减肥效果
仅运动*	0 至 3%
节食 + 运动	3 至 10%
减肥药，极低热量饮食	5 至 10%
内窥镜无痕吸脂术	15 至 20%
减肥手术	25 至 30%

(新加坡中央医院肥胖中心; Swift 等人, 2018 年*)



面向肥胖症患者的一般注意事项

超重与肥胖成年人的体力活动水平普遍较低
其原因可能是此类人群运动能力较差且容易疲劳

改进方法：



慢慢开始

例如，如果您要开始一次徒步锻炼，请从休闲散步开始，不要马上快步走。



运动中稍作休息

例如，要用两次 10 分钟的体能运动来代替 20 分钟连续运动，并在这两次运动中间稍稍休息一下。

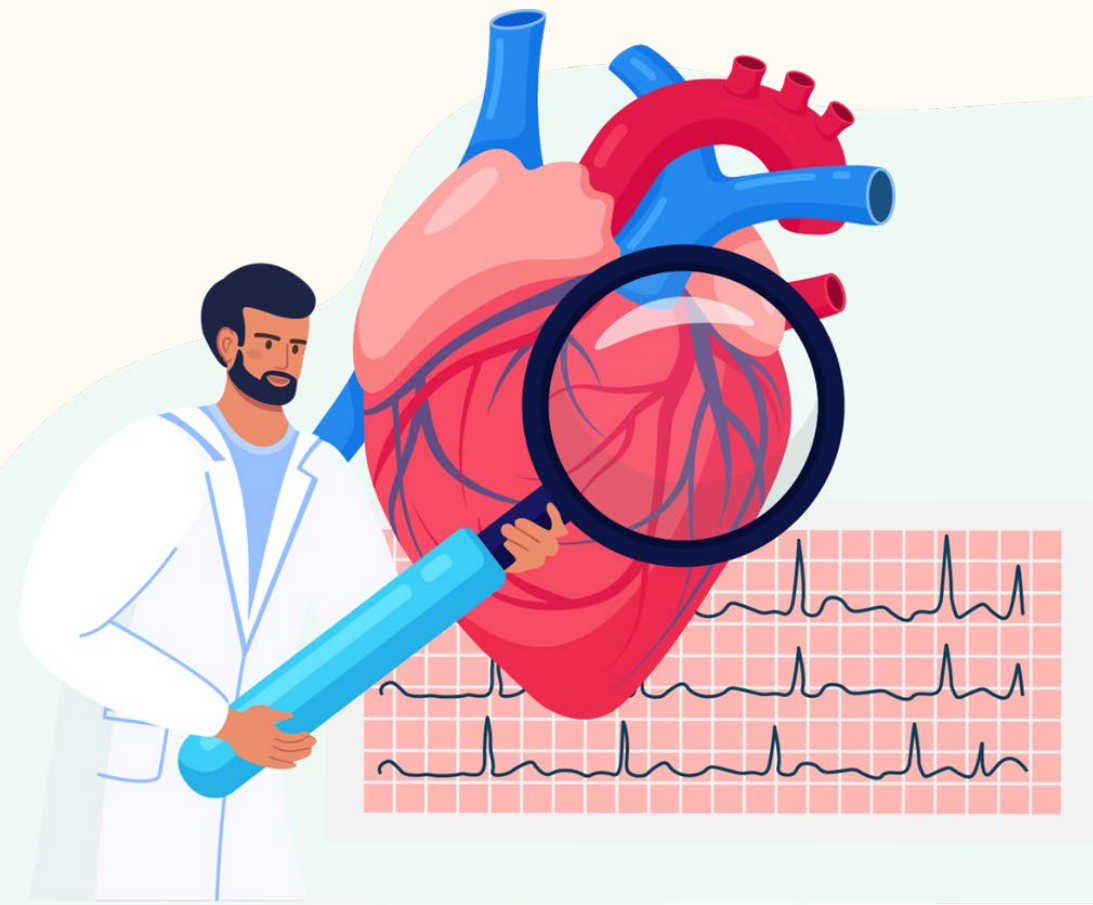


循序渐进

在运动期间和运动后的第二天监测您的整体精力状况和疲劳程度。请确保您不会因过度疲劳而影响到日常生活。

(信息来源：Cassidy 等人，2017 年)

冠心病患者 保健贴士



保持身体活跃对糖尿病和冠心病患者的好处



参与身体锻炼和体能运动可以：

- 提高葡萄糖利用率和胰岛素敏感度
- 控制体重
- 增强体质
- 降低发生心脏事件的风险
- 增加您在心脏事件中幸存的机会

血糖控制不佳以及久坐不动是诱发冠心病的主要危险因素。参与更多的体能运动和身体锻炼是一种切实可行的改进方法。

注意事项 - 需要留心哪些问题

如果您在运动前后或运动过程中出现了以下一种或多种症状，请**立即就医**：



胸痛（无论是否伴随有左肩/
左臂的不适感）



晕眩/头重脚轻



大汗淋漓

监测您的运动强度

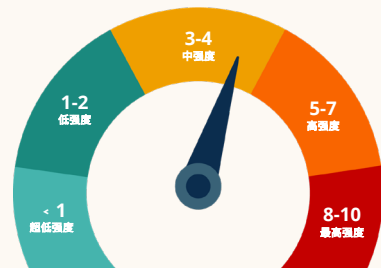


- 请参与中强度的运动。
- 如果您在日常生活中很少运动，请从**较低强度**开始。
- 可透过以下方式监测您的运动强度：



心率监测器

请征求您医疗团队的建议



自感劳累分级 (RPE) 评估量表

或说话测试

使用“说话测试”来判断运动强度



低强度：

能够唱歌并用完整的句子交谈



中强度：

呼吸明显变得急促，
但仍可用简短话语交谈



高强度：

呼吸急促且说话困难

发生心脏事件后的身体锻炼



可透过以下方式减少久坐时间：

- 透过日常体能运动培养积极的生活态度
- 增加每日行走步数

**开具医疗证明以获得接受体能状况评估的转诊机会，
并报名参加监督式心脏复健计划：**

- 在新加坡心脏基金的心脏复健中心参与该计划
- 透过您的心脏专科医生在医院参与该计划



保持健康

避免吸烟和饮酒

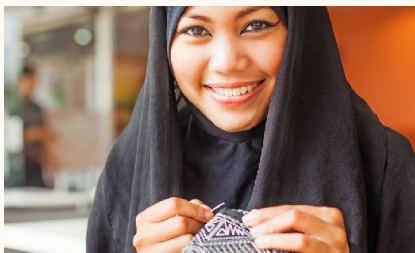
吸烟会加剧胰岛素抵抗， 并增加罹患糖尿病及其并发症的风险



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
分散自己的注意力



进行快步走等轻度运动以改善心情



定期少食多餐



做些伸展运动



加入“28天戒烟倒数计划”

吸烟会加剧胰岛素抵抗， 并增加罹患糖尿病及其并发症的风险

如何应对常见脱瘾症状

• 感觉烦躁

(大脑正在适应没有尼古丁的状态)

- 进行快步走等轻度运动释放内啡肽以改善心情
- 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，可透过提供刺激达到提神作用；血液循环更顺畅后，您就不再需要靠吸烟来保持神清气爽了)

- 定期少食多餐，以调理血糖水平和改善精神状态

• 手脚感觉刺痛

(血液循环正在逐渐疏通；随着更多氧气进入您的手指脚趾，刺痛感将逐渐消退)

- 做些伸展运动

• 烟瘾难抵

- 做些其他事情，分散自己的注意力

避免饮酒



- 过量饮酒会刺激胰岛素分泌进而导致低血糖，在您空腹饮酒或服用某些糖尿病药物的情况下尤其如此。
- 酒精会加剧胰岛素抵抗，并且会干扰膳食规划和血糖控制，当您正在注射胰岛素或服用糖尿病药物时尤其如此。
- 含糖量的多少取决于酒精饮品的类型。市售酒精饮品也可与含糖量较高的苏打水或果汁混合饮用。
- 啤酒等酒精饮品含有很高的热量，会导致体重增加。

万一非喝不可怎么办？



- 不要经常饮酒
- 切勿空腹饮酒
- 将您每天的饮酒量限制为：
 - ↳ 女性 1 份标准饮品
 - ↳ 男性 2 份标准饮品
- 选喝淡啤酒或汽酒，用水稀释调酒
- 少喝精酿啤酒和甜酒
- 小酌，不豪饮
- 多喝白开水补充体内水分

何谓 1 份标准饮品?



330 毫升啤酒



100 毫升葡萄酒



60 毫升甜酒或
加强葡萄酒



30 毫升烈酒或利口酒
(例如白兰地、
伏特加、威士忌)

1 份标准饮品中含有 10 克酒精

A photograph of a woman and a young girl. The woman is carrying the girl on her shoulders. Both are smiling broadly, showing their teeth. They are wearing striped shirts. The background is a bright, hazy outdoor setting, possibly a field or park, with a soft, golden light suggesting late afternoon or early morning. The overall mood is happy and positive.

保持健康

情绪健康



- 糖尿病会影响您的情绪和身体健康。
- 无法妥善应对情绪问题会增加罹患糖尿病相关并发症的风险。
- 寻求他人支援可使您更好地应对压力、低落情绪、不确定感以及倦怠感。
- 无论您是刚刚确诊糖尿病还是患病已有一段时间，都有可能出现情绪问题。
- 您可透过一些方法来确定和更好地理解自己的感受。
- 您也可以考虑采取一些措施更好地管控自己的病情。

打造健康的体魄与自我，与糖尿病和谐共处



首先需要弄清以下问题：

- 您的症状有哪些
- 您希望采取哪些措施来减轻这些症状
- 您实际上可以做些什么来让自己感觉好一些

回答这些问题可帮助您打造健康的体魄与自我，从而更接近与糖尿病和谐共处的目标

您可用以下正面、肯定的话语来激励自己或亲人。

在这段漫长的旅途中，我们首先要学会秉持以下观点：

“我可以”

“我希望”

“我要扎扎实实地完成”

“我要一步一步慢慢来”

“我会比昨天更好”

“我会坚持下去”

“如果有疑问，我一定会问”

“我要对自己友善和耐心”

当您感到健康、快乐、内心平静并愿意做一些事情来实现与糖尿病和谐共处这一目标的时候，您就离打造健康的体魄与自我更近了一步

打造健康的体魄与自我，与糖尿病和谐共处

- 您为照顾自己和控制糖尿病所进行的日常事务会影响处方治疗的效果。
- 改变糖尿病患者的生活方式，其效果不亚于服用预防并发症的药物。具体方法包括健康饮食、积极运动、监测血糖、服用药物、解决问题、减小风险和应对压力。
- 开始时您可能会感到困难和不知所措，但随着您学习相关知识、练习相应技能以及践行各项措施，接下来的过程会变得更加容易和轻松。
- 学习自我护理以及压力和糖尿病困扰的应对方法并坚持实践，会让您感觉自己更加独立且更具掌控感，同时收获更理想的健康状况。



压力与糖尿病

- 在感到压力时，肾上腺会将“应激激素”（即肾上腺素和皮质醇）释放到血液中，从而导致血糖升高。
- 一旦血糖居高不下，控制糖尿病就会变得异常艰难。
- 压力还会导致高血压、增加中风和心脏病发作的风险，以及抑制免疫系统的功能。
- 压力会导致情绪变化，患者会因焦虑而影响睡眠。
- 如不能有效处理压力问题，则您的身体状况、工作状态和社会功能都会受到影响。



如果您出现了此类症状，请将其告知医生、护士或医疗保健专业人士。

压力与糖尿病

如果观察到以下迹象，则表示压力可能失控，需要采取进一步行动：

- 产生担忧和焦虑的想法
- 烦躁、沮丧且易怒
- 情绪低落或抑郁
- 食欲发生变化（吃得过多或过少）
- 体重明显减轻或增加
- 磨牙
- 记忆力减退，注意力不集中且难以完成既定任务
- 睡眠过多或过少
- 胃部不适（如恶心、便秘和腹泻）
- 头痛
- 颤抖
- 大量出汗



如果您出现了此类症状，请将其告知医生、护士或医疗保健专业人士。

糖尿病困扰

哪些因素会导致糖尿病困扰：

- 糖尿病困扰指的是因患有糖尿病以及需要克服日常自我管理过程中的各种困难而产生的抑郁情绪。
- 您可能在检测血糖、服用药物、坚持体能运动以及维持健康饮食的过程中产生对患有糖尿病一事的强烈负面情绪。
- 尽管此类感受可能因人而异，但您可以对糖尿病困扰进行有效控制。

- 刚刚确诊患有糖尿病
- 未达到控制糖尿病的既定目标
- 失去了生命的意义、方向和重心
- 已开始出现长期并发症
- 需支付糖尿病自我护理费用
- 糖尿病护理的目标或方向不明确
- 感到被糖尿病护理人员孤立、忽视或误解
- 缺乏社会心理情感支援
- 感到自己被糖尿病折磨得筋疲力尽

糖尿病与抑郁症

- 罹患糖尿病会使您压力倍增，使您无法轻松、愉快地享受某些生活乐趣。
- 在应对糖尿病的过程中一直存在的挣扎情绪可能包括控制糖尿病方面的挫败感、绝望感、对长期并发症的畏惧感以及强烈的孤独感。
- 身体症状包括疲劳、精神萎靡、睡眠不佳、食欲不振以及注意力不集中。
- 抑郁症会影响自我护理效果，减少照顾自己的动力，并可能引发高血糖或低血糖。
- 抑郁症是可以控制的。



您是否曾经历过或注意到了以下方面的变化？

- 睡眠
- 兴趣嗜好
- 内疚感
- 精神状态
- 专注力
- 食欲
- 紧张程度
- 自杀倾向

如果您出现了此类症状，请将其告知医生、护士或医疗保健专业人士。

关于压力管理的四个“A”

1. 回避 (Avert)

您不必一次解决掉所有压力因素。可以暂时回避它们，并将注意力转移到能够使您放松的事情上来。

如果您手上已有很多事情要做，可以拒绝他人的请求。

如果您感觉疲惫并需要时间休息，可以告诉亲友下次再与他们一起郊游。

2. 改变 (Alter)

换一种方式来看待目前的状况。

今天晚上，您想在做完所有事情之后，外出散步 30 分钟。

您可以选择今天暂时不打扫厨房，而把这件事推迟到明天。

您想和家人保持良好的关系。

他们每次吃饭时都会提醒您不要吃两碗米饭，这让您感到不耐烦。

告诉自己他们是您的家人，他们关心您的健康。



关于压力管理的四个“A”

3. 接受 (Accept)

接纳各种压力因素，承认它们的存在并予以积极应对。
每当您想到自己将与糖尿病相伴余生，压力和沮丧情绪就会涌上心头。
您清楚，无论在何种状况下，您都可以选择自己的感受。
能否有效地应对沮丧情绪，完全取决于您的选择。
您知道自己无力改变让您产生压力的状况。您可自行决定自己需要哪些情绪或不需要哪些情绪，然后专注于自己力所能及的事情。

4. 适应 (Adapt)

调整自己的思维方式，以适应让您倍感压力的状况。
当您注意到某个想法消极且无益，请尝试从一个积极的角度来看待它，
例如：“我愿意尝试一下”、“我可以扎扎实实地完成这件事”、
“我可以善待自己”、“不够完美也没关系”
当您情绪低落时，请列出所有令您心存感激的事情。
如果您感到压力很大，可以随时通读这份清单。



克服糖尿病管理中的压力因素：控制情绪化进食

控制情绪化进食

- 觉察驱使您盲目进食的负面情绪，并找到解决和克服困难情绪的可行方法。
- 尽量减少可导致您盲目进食的诱惑因素，例如不要购买零食或将其放入橱柜。计划在晚间进行有意义的活动。
- 尽量不要过度限制进食，并安排固定的零食时间（早上/下午/晚上）。
- 根据我们推荐的健康份量做好零食规划，并有意识地选择能够带给您满足感和愉悦感的零食。
- 与好友聊天或聚会，或培养有意义的嗜好。



克服糖尿病管理中的压力因素：透过运动改善情绪

(续)

参与体能运动

- 发掘有趣、有益且能带给人愉悦感的体能运动。
- 根据您的具体情况进行调整；将体能活动安排在您认为方便的时段和地点。
- 针对一项您有兴趣、有能力、有热情坚持的运动制定一份具体的定期运动计划。
- 找到愿意参与这项运动的伙伴同您一起锻炼。
- 积极觉察“自己太老太胖因此无法运动”等一些自暴自弃的想法，并问问自己这种想法是否有真实的依据，从而打消这种错误的念头。



解决问题： 改善糖尿病管理的 4 个步骤

- 即便是面前的问题似乎无解或无从下手，人们仍然可以通过尝试解决该问题来缓解压力和改善令人崩溃的现状。
- 将当前的任务分解成若干简单的步骤，可以使您更有动力。
- 首先，即使问题尚无理想解决方案，也要选择相对可行的步骤。
- 其次，在接到一项艰巨的任务后，请将其分解成多个可控的步骤。
- 下面我们就来看一看，如何透过 4 个步骤来实践这种方法。



解决问题： 改善糖尿病管理的 4 个步骤

步骤 1

尽量用简洁的语言来**描述问题**。

例如 - 我运动得不够，但我想运动，因为我知道这对我的健康有好处。

步骤 2

列出所有**潜在解决方案**。

尽可能多想出一些解决方案，即使您并不确定其效果是否理想。即使您并不认为自己一定会照做，也要将这些方案全部列出。

潜在解决方案举例：

- 提前两站下车，然后步行上班。
- 不搭电梯，改为爬楼梯。
- 去健身房锻炼。



解决问题： 改善糖尿病管理的 4 个步骤

步骤 3

列出每种解决方案的**优缺点**。
权衡每种潜在解决方案的利弊。

解决方案优缺点举例

比如潜在解决方案：用步行上班代替开车上班。

优点：走路时的状态要比开车时更放松；呼吸新鲜空气对健康也有好处。

缺点：炎热的天气会使我出汗和感到不适；走路上班要比开车花费更多时间，这意味着即使我睡眠不足，也必须早起。



解决问题： 改善糖尿病管理的 4 个步骤

步骤 4

这是您希望选择的解决方案吗？

如果确实如此，下面我们就将其分解成若干可行的步骤。

请选择最佳的方案并执行。
每次执行一个步骤。



改善与其他关心我的人的关系

与一切在糖尿病管理过程中给予您支援的**医生、护士和医疗保健专业人士**建立起良好的关系，这会使您对控制糖尿病更有信心。

与**家人、朋友、同事**等身边的熟人建立联系并寻求他们的援助可以使您更好地感受到来自他人的理解和重视，从而使您更有动力做出积极的改变。



改善与其他关心我的人的关系

与您相处融洽的家庭成员能够成为您忠实的盟友，并在您感到愤怒、沮丧、失望、情绪低落或抑郁时给予您陪伴和支援。

注意：

对您关心过度的家人可能会以令人反感的方式给予您“支援”。这可能会激发强烈的负面情绪，因此对双方都没有帮助和益处。

您可以告诉他们，怎样的支援会让您感到更有帮助。



改善与其他关心我的人的关系

沟通

您的想法、感受以及需求

- 描述：当您 _____ 时
- 解释：我会感到 _____
- 具体说明：如果您愿意改为 _____
- 结果：我会觉得 _____

下面我们举个例子

- 描述：当您告诉我不许吃糕点的时候
- 解释：我会感到您认为我没有分寸感，反而想吃更多的糕点
- 具体说明：如果您能问我“吃多少糕点比较健康”，或是“什么时候吃它比较好”
- 结果：我就会感受到您对我的关心和支援



对糖尿病患者的污名化



- 糖尿病污名化包括一些糖尿病患者所经受的排斥、拒绝、歧视和责备等**遭遇**。了解如何识别这种污名化、它会给您的健康状况带来怎样的负面影响以及怎样抵制这种污名化。
- **污名化现象**广泛存在于包括家庭、学校、工作场所和**医疗机构**在内的任何地方，对**糖尿病患者**来说堪称一项重大挑战。它会在人们就医和管理身心健康的过程中为其带来很大的阻碍。

如何应对污名化

- **善待自己**永远不要责备自己。您可能会错误地认为自己应该对目前的病情负责，但这种内化的病耻感与来自他人的污名化一样会损害您的健康。了解糖尿病的多种成因，并与愿意听您倾诉的人取得联系，以帮助您克服自责心理。
- **勇敢发声**如果您遇到了污名化性质的行为或言论，请尝试与他人交流并与之分享有关糖尿病的正确信息。最重要的是，要成为糖尿病患者的坚定支持者。



如何应对污名化

- **与他人分享您的遭遇。** 尽管许多人可能并不愿意将自己患有糖尿病的事情告知他人，但和不熟悉此种疾病的朋友、家人和同事讨论这一话题将有助于改善他们对此疾病的理解和宽容。加入糖尿病互助小组。
- **寻求协助。** 如果您本人、您的孩子或您认识的任何人遭到了污名化，请在您附近的[家庭服务中心 \(FSC\)](#) 向辅导员寻求帮助。



如何应对污名化

您也可以联系以下糖尿病组织：

新加坡糖尿病协会

电子邮箱：enquiry@diabetes.org.sg

(65) 6564 9818

<https://www.diabetes.org.sg/>

触爱糖尿病扶持服务

电子邮箱：tds@touch.org.sg

(65) 6377 0122

typeOne.sg

<https://www.facebook.com/groups/typeonesg>





睡眠与糖尿病

糖尿病对睡眠有哪些影响

- 糖尿病和前期糖尿病都会引发睡眠质量问题。
- 睡眠不足或睡眠质量差的影响包括但不限于：
 - ↳ **心理能力：**注意力和集中力变差、判断力变弱且反应时间更长
 - ↳ **情绪状态：**出现易怒等情绪障碍，难以控制强烈情绪
 - ↳ **身体状况：**疲劳、免疫力下降、高血压、体重增加



糖尿病对睡眠有哪些影响

- 在夜间出现高血糖和低血糖症状会导致您**失眠并在第二天无精打采**。

- ↳ 肾脏会在您血糖水平较高时出现过度补偿现象，导致您排尿更加频繁。频繁起夜会扰乱您的睡眠节奏。高血糖还可能导致头痛、口渴和疲倦，从而影响您入睡。

- ↳ 此外，长时间不进食或错误服用糖尿病药物也会导致夜间低血糖。这可能会导致您做噩梦、夜间盗汗或是在醒来时感到烦躁或神志不清。



夜间低血糖存在诸多隐患！

一旦人在夜间睡眠时血糖低于 4.0 mmol/L，就表示其出现了**夜间低血糖**症状。此症状十分凶险，并可能导致猝死。

以下做法可帮您避免夜间低血糖：



在睡前测试您的血糖水平。



切勿少吃包括晚餐在内的任何一餐。



避免在晚上进行体能运动。



留意以下值得警惕的信号：
烦躁不安且易怒；皮肤发烫、湿冷或出汗；颤抖或战栗；呼吸节奏改变；做噩梦以及心跳加速。



请就夜间低血糖症状咨询您的医生。

糖尿病患者的睡眠问题

- 与许多慢性病一样，应对糖尿病时产生的挣扎情绪会导致抑郁或关于该疾病本身的精神压力。这些情绪会影响压力相关激素的分泌周期，并扰乱您的睡眠节奏。您可能需要更长时间才能入睡，整晚醒来的次数多于平时，或在早上过早醒来。
- 当一个人出现了睡眠困难以及疲劳和注意力不集中等相关日间症状时，就表示他/她患上了失眠症。
- 失眠患者通常会因无法入睡以及睡眠问题引起的日间症状而感到苦恼不堪。
- 无法入睡引发的痛苦与挫败感，以及对失眠的担忧和恐惧会加剧睡眠困难。如果这些症状不断加剧，则可能影响到您的工作或学习表现以及社交与家庭生活。

请向您的医生咨询睡眠问题。医生可能会根据您的个人情况为您推荐助眠药物，或是其他改善睡眠的方法。他们甚至可能利用睡眠测试来判断睡眠障碍是否为导致您睡眠问题的潜在原因。

糖尿病患者常见的睡眠障碍有：

- 阻塞性睡眠呼吸暂停
- 不宁腿综合征