

當您前去就醫時， 應檢查以下項目：

• 每一次就診

- 體重
- 血壓
- 足部檢查
- 翻閱血糖記錄

• 每三至六個月

- 糖化血色素

• 每年一次

- 膽固醇和血脂
- 尿蛋白檢驗
- 感冒預防針

• 也請記得：

- 每年看兩次牙醫
- 每年看一次眼科醫生，做瞳孔放大眼底檢查
- 打肺炎預防針



將血糖維持在 接近正常水平， 有助預防或延緩 某些糖尿病引起的 疾病。

麻省公共衛生部
(Diabetes Control Program)
家庭及社區衛生局
(Bureau of Family and Community Health)
糖尿病防治計劃
(Massachusetts Department of Public Health)
250 Washington Street, Fourth Floor
Boston, MA 02108-4619
617-624-5070
TTY 617-624-6001

本手冊內容是取自美國疾病防治中心全國
糖尿病教育計劃所編製的資料。

Images 版權2000年，PhotoDisc, Inc. 版權所有，翻印必究。
發行人：Massachusetts Health Promotion Clearinghouse
The Medical Foundation
Chinese 2001

認識 血糖 指數...



採取主動！
自我控制病情。

糖 尿 病 防 治 計 劃
同 心 協 力
預 防 治 療 計 劃



麻省公共衛生部

長期有效控制血糖水平，可以為您帶來許多好處。

您將會：

- 體力更充沛
- 身心更舒適
- 減少眼睛、足部、腎臟和神經功能在日後出現問題的可能性。

讓您知道血糖是否在健康水平的兩項重要測試。

1 糖化血色素 (HbA1c 或 A1c)

測量在某段期間內您的血糖控制情況

- 這項檢驗是測量甚麼？
過去兩至三個月內您的血糖控制情況。
- 這項檢驗多久做一次？
每三至六個月一次。
- 甚麼是好的檢驗結果？
最好的檢驗結果是低於百分之七。如果檢驗結果高於百分之八，則多數需要改變治療方法。
- 為甚麼這項檢驗是重要的？
它指出您的治療計劃在過去兩至三個月內是否有效地控制血糖。
- 在何處做這項檢驗？
在醫生診所或是化驗室。

2 手指扎針血糖檢驗

用來測試您的血糖

- 這項檢驗是測量甚麼的？
您的血糖在做檢驗時的濃度。
- 這項檢驗多久做一次？
有些人每天測試三次或以上。
有些人每天測試一次。
請教醫生您應該多久做一次。
- 甚麼是好的檢驗結果？
餐前：80-120 mg/dl
睡前：100-140 mg/dl
您的檢驗結果可能有所不同。
請教醫生您的最佳數字是多少。
- 為甚麼這項檢驗是重要的？
它指出您目前的治療計劃是否能有效地控制您的血糖。
- 在何處做這項檢驗？
您可以在家中或隨時隨地做這項檢驗。
您可以自行做這個檢驗。

請向您的醫生、護士或營養師請教以下問題：

1. 我的糖化血色素是多少？
2. 我的糖化血色素應該是多少？
3. 我在家中應何時檢驗我的血糖？
 - 早餐前
 - 午餐前
 - 晚餐前
 - 睡前
 - 其他 _____
4. 我的手指扎針血糖檢驗結果應該是多少？
餐前：由 至
睡前：由 至
5. 我如何才能更有效地控制我的糖尿病？

