



帮助您 与 2 型糖尿病 病共存



中文

这些指引的目标

本指引的设计，旨在提升糖尿病（diabetes）患者的状况。

这些指引并非可以代替临床决定，但其设计以协助管理糖尿病为目标。

本指引中的信息，是由 HSE 都柏林西北部综合护理中心（HSE Dublin North West Integrated Care Centre）的 Amy Doyle、Angela Ferris、Geraldine McGovern、Susan Russell 在 2023 年 10 月编写。

由 Cairde 于 2023 年 11 月发表

此项目是由 HSE 自我管理支援、都柏林市郡北部健康与福祉、及 Cairde 协作完成。经费来自 HSE 社会包容 CHO 都柏林市郡北部。

本指引的内容

这些指引的目标	2
什么是糖尿病？	5
每日血糖目标	6
您可以进行的检测	6
您的医生或糖尿病团队可进行的检测	7
对糖尿病患者的一般建议	8
为糖尿病诊断预约做准备	9
治疗目标	10
积极锻炼	10
饮食	11
饮食要规律	11
健康食谱	11
碳水化合物	12
管理体重	15
脂肪	16
盐	17
限制酒精	17
低血糖	19
低血糖是什么？	19
低血糖是由什么引起的？	19
症状是什么？	20
怎样治疗低血糖？	21

预防足部问题	22
每天检查足部	22
每天洗脚	23
将足部充分擦干	23
保持皮肤柔软	23
不要光脚走路	23
休假时	23
鞋子	24
袜子	25
鼓励良好的血液流通	25
水泡及轻微割伤	25
要避免的事情	26
需要联系医生的症状	27
生病日子指引	28
生病期间的一般指引	28
需要联系医生的症状	29
患糖尿病时开车	30
有关患糖尿病时开车的一般指引	30
胰岛素管理	32
注射哪里	33
注射部位轮换	33
孕前护理	34
参考资料	35

什么是糖尿病？



糖尿病（diabetes）是一种如果未经治疗，则会导致病人血糖（glucose）水平过高的病患。

- 胰岛素（insulin）是一种由人体胰腺（pancreas）产生的激素。
- 激素的工作原理，好比一把钥匙，可以打开身体不同功能的大门。
- 胰岛素这种激素，好比为血液中的葡萄糖打开大门，使其可以进入人体的细胞。
- 葡萄糖由人体用作能量来源。

1 型与 2 型糖尿病

在胰腺停止分泌胰岛素时，会出现 1 型糖尿病（type 1 diabetes）。这背后的准确原因尚未确定。

当患上 2 型糖尿病 (type 2 diabetes) 时，胰腺仍然会分泌胰岛素，但是：

- 胰腺并不能分泌足够的胰岛素，不能满足身体需求；或
- 所分泌的胰岛素作用欠佳。（也叫做胰岛素抵抗）

每日血糖目标

您可以进行的检测

若有需要，每日用血糖仪上测量血糖水平。

血糖目标因人而异，但下面是一些一般性的指引：

在血糖仪上：

- 尽量达到饭前 4-6.0mmol/L。
- 尽量达到饭后 2 小时的血糖小于 7.8mmol/L。

您的医生、或糖尿病团队可进行的测试

大概每 6 个月会进行血液检测。这些检测样本会送至实验室，测量您的血糖、肝脏、肾脏的功能，以及胆固醇水平。

实验室也可以进行一项叫做 HbA1c 的测试，测量您过去 3 个月的糖尿病控制情况。

对于大部分人，HbA1c 的目标值是 53mmols/mol 或更小。

HbA1c 目标的例子，参见下图：



您可能会收到基于自己需求的目标值。

对糖尿病患者的 一般建议

- 务必按照医生或糖尿病团队的建议，测量血糖。
- 除非医生或团队告知，否则不要停止使用胰岛素或药片。
- 若感到口渴、体重降低、或血糖结果持续较高，则需要与医生或糖尿病团队进行讨论。
- 请参加所有的糖尿病预约，包括视网膜检查（retinal screening）。
- 若您无法参加预约的事项，则请提前致电，取消或更改日期。



为糖尿病预约 作准备



请携带

- 最新的用药清单。
- 您的血糖仪。
- 如适用的话，胰岛素笔。
- 确保在预约日期的 2 星期前，已经进行最新的血液检测。

治疗目标



生活方式的改变，应当是首选的疗法：健康饮食及积极锻炼。您的医生或护士可能会为您补充一些药物方法。可能会将您转介至饮食专家。

积极锻炼

- 尽量每天积极锻炼，或进行某种形式的身体活动。
- 对于良好的健康状态，推荐每周至少150分钟的中等强度锻炼。每天行走10,000步是不错的指引。
- 减少坐着的时间。
- 您的医生或护士，可能转介您至身体锻炼计划。

饮食

饮食要规律

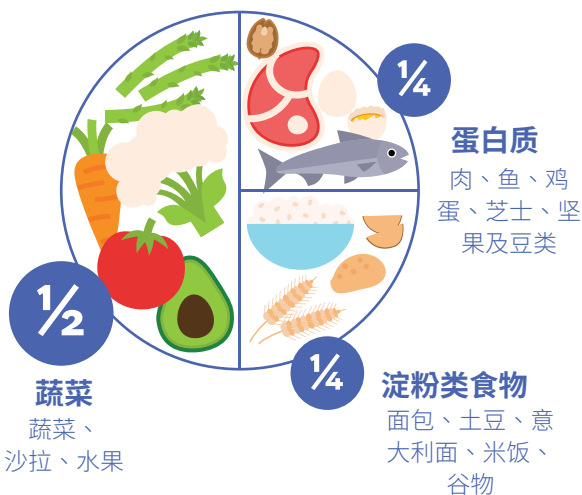
尽量每天进食早、午、晚三餐，并在三餐之间，根据需要进食 1-2 次健康的小食。

健康食谱

食用种类繁多的营养食物。

使用健康食谱（Healthy Plate），规划餐食及不同食物类型的选择份量。

健康食谱

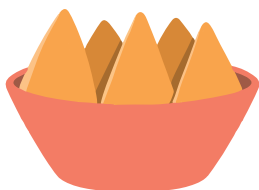


食用大量的蔬菜和水果。
每一餐都加入蔬菜，并以小食的形式，食用水果和蔬菜。

限制糖、脂肪或盐的含量较高的食物，如巧克力、饼干、蛋糕、包、糖果、薯片及加盐的零食、甜饮料、冰淇淋、果酱/柑橘酱、蛋挞、甜品。
将这些食物限制在每周 1-2 次。

碳水化合物

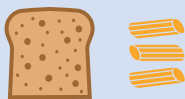
碳水化合物是一种营养物质，可直接影响血糖水平。淀粉和含糖食物均含有碳水化合物。人体将这些食物分解之后，会把它们转化为血液中的糖。您的身体把这种糖用做能量来源。



碳水化合物的食物包括：

淀粉 碳水化合物

- 燕麦粥和早餐麦片
- 面包 - 全谷物、全麦、白面包、苏打面包、口袋面包、卷、印度全麦面等
- 土豆及土豆制品，如薯条、土豆角、土豆泥、薯片
- 米饭
- 面条
- 意大利面、古斯米
- 用面粉做的食物，如匹萨饼、乳蛋饼、派、饼干、年糕
- 烘焙的食物，如烤饼、牛角包



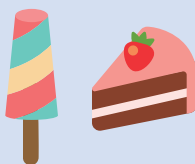
天然 糖分

- 水果及水果汁
- 牛奶
- 酸奶



添加 糖分

- 糖分
- 果酱、柑橘酱
- 蜂蜜及糖浆
- 甜饮料
- 糖果、果冻
- 甜品，如果冻、冰淇淋、甜蛋挞
- 添加糖分的烘焙食物，如蛋糕和包
- 巧克力、饼干

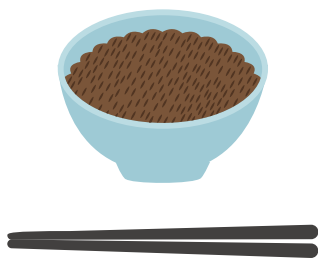


您所食用的碳水化合物的量，会直接影响血糖。食用或饮用的碳水化合物越多，血糖越高。

2 型糖尿病的患者需要考虑以下几点，这些至关重要：

- 您正在食用什么碳水化合物食物？
- 您一天食用多少碳水化合物，每次的份量是多大？
- 减少碳水化合物的饮用和食用量，会对您有益吗？

选择高纤维类型的淀粉碳水化合物，如全谷物面包、糙米、高纤维早餐麦片



管理体重

若您超重，则任何程度的减肥，不论多么轻微，都有助于糖尿病的管理。起初先以 5-10% 作为目标，例如，对于 100kg (16stone) 的人士来说，减重 5-10kg (10lbs -- 1.5stone) 。

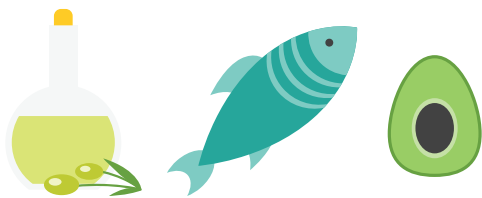
作为开始：

- 观察食谱可以怎样改变 - 可考虑用一两天时间，写下自己所摄入的食物和饮品，这有助于发现您可以做出的改变。
- 考虑每周为自己称重一次，让自己专注并监督进度。
- 减肥并没有捷径。每周持续减重 0.5-1 kg (1-2 lbs) ，是坚持减肥的最安全、最有效的方法。
- 增加锻炼，并减少坐着的时间 - 不论体重如何，积极锻炼都会带来显著的益处。

脂肪

过多的饱和脂肪可增加血液中胆固醇的含量，这会增加心脏疾病的风险。

- 将诸如黄油、猪油、酥油的饱和脂肪，替换成小份量的单饱和脂肪（如橄榄油、菜籽油、杏仁、不含盐的腰果及牛油果）和多不饱和脂肪（包括葵花油和植物油、核桃、葵花籽、油鱼）。
- 减少含有反式脂肪的食物，如油炸食品、外卖、饼干、蛋糕、糕点、人造奶油。
- 每周两次食用油鱼，如三文鱼、沙丁鱼、鲭鱼、鲱鱼。



所有的脂肪都含有较高的卡路里，因此需要谨记，即便是非饱和脂肪，也应当只以小份量摄入。

盐

食用过多的盐，可增加高血压的风险。避免在餐食中加入盐，并避免含盐的食物，如加盐的肉、加盐的食物和零食、外卖和即食餐。

限制酒精

患有糖尿病的人士，建议限制酒精的摄入量。

推荐的低风险指引，是男性每周少于 17 份标准*饮品、女性每周少于 11 份标准饮品，而每周有 2-3 天不饮酒的日子。

这些饮品应当分散在周内的日子。

在任何一次饮酒时，都不能多余 6 份标准饮品（如 3 品脱杯）。

*一份标准饮品 = 1/2 品脱的啤酒/黑啤/西打，小杯红酒，一份烈酒

而患有糖尿病的人士，亦应当考虑以下方面：

- 酒精含有大量的卡路里，可导致增重。若您在努力减肥，则考虑减少酒精摄入量。
- 有些酒精饮料含有大量的碳水化合物，如啤酒、西打、黑啤、鸡尾酒、甜红酒、含糖的混合酒精。
- 使用胰岛素或特定药物的糖尿病患者，在饮酒之后有低血糖的风险。请咨询您的医生或糖尿病专家。

低血糖



低血糖是什么？

低血糖（hypoglycemia），亦称为 hypo，是指血糖水平降至 4.0 mmol/L 或以下的情况，不论您是否感到不适。

低血糖是由什么引起的？

若您在使用胰岛素或特定的药物，如磺酰基尿素（sulphonylureas），可能会由于使用过多胰岛素而产生低血糖，而低血糖也可能出现在没能按时进食或漏掉某顿餐食时、没能摄入足够的碳水化合物食物（面包、意大利面、麦片）时、在摄入酒精或娱乐性药物后、运动量大于平时的情况下、天气炎热时、哺乳后、或饭后呕吐的情形。有时可能并没有明显的原因。

症状是什么？

- 发颤、出汗、饥饿、头晕、发冷、疲倦、烦躁、视线模糊、感到迷糊、或难以集中注意。低血糖的症状，可能因人而异。
- 严重低血糖的症状可能包括口齿不清、目光呆滞、协调性差、不当行为、无醉酒时出现醉酒行为表现、癫痫发作、失去意识。
- 您的家人、朋友或同事可能会发现这些症状，因此请与他们沟通低血糖的事宜，讨论他们可以如何提供帮助。



怎样治疗低血糖？

治疗：速效碳水化合物 15 g

Lift Glucojuice 60 ml **或** 5-6 片 Dextro-energy 药片 **或** Lucozade™ 药片 **或** 200 ml Lucozade™（现在 Lucozade 的碳水化合物含量降低了 50%）**或** 150 ml 可乐™ **或** 150-200 ml 果汁



建议 5-10 分钟之后检测血糖。

若血糖并未返回正常值，则建议进行另一种低血糖治疗方法。若一小时内不会进行餐食，则建议食用碳水化合物食物，如半个三明治。

预防足部问题



控制糖尿病，并每天检查双脚，可预防严重的足部问题。随着时间推移，足部的神经末梢和血液供应可能会受到糖尿病的影响。因此，可能会在您并无察觉的情况下，出现严重的足部问题。这里时一些小贴士，可保护您的足部：

每天检查足部

每天检查脚掌、以及脚趾的间隙。使用镜子，或请他人帮忙，可能会有所帮助。您需要观察伤口、水泡、硬皮、或发红的情况。若发现任何情况，则联系足病医生/全科医生/护士。

每天洗脚

使用温水及温和的香皂。用肘部检查水温，确保不会太烫。

将足部充分擦干

不要忘记让脚趾间的缝隙也充分干掉。

保持皮肤柔软

在双脚的顶部、底部、脚跟，擦上少量的乳化软膏。不要在脚趾间做保湿处理。若经常洗脚（即祈祷时），则确保在之后进行保湿，避免双脚过于干燥。

不要光脚走路

保持穿鞋，保护双脚。

休假时

- 避免在沙子上、海里、游泳池边光脚走路。
- 避免穿人字拖或新鞋子。
- 不要忘记在双脚涂抹防晒霜。

- 请留意，天气炎热时，双脚可能肿大，鞋子可能会变得更紧而引起足部问题。

带上小型的急救箱，配好一些敷料及消毒药膏，以便受伤时使用。这仅适用于您获得紧急专业建议之前。

鞋子

- 避免穿戴尖头鞋、无带鞋、高跟鞋、不能伸展的皮革鞋、或硬塑料鞋底。
- 选用软质/有软垫/无缝皮革鞋垫，并要有良好的足弓支撑。
- 选择宽松、足够深的鞋子，用鞋带或软带固定。
- 避免过多的缝线或沉重的扣环。
- 对于新买的鞋子，在房子周围穿上 30 分钟，然后检查足部是否出现任何发红的现象。逐渐增加穿戴时间，并每次记得在之后检查足部。

袜子

穿戴干净的、不会过紧的袜子。

鼓励良好的血液循环

尽量每半小时起身走走。走路可促进足部的血液供应。

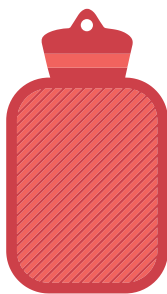
水泡及轻微割伤

- 在新鲜的凉白开中浸洗伤口，并涂上消毒药膏。
- 使用无菌敷料。
- 若发现有颜色或知觉改变，则联系全科医生/护士/足部医生。
- 每天检查伤口愈合情况，而若无改善，则联系全科医生、护士、或足部医生。



要避免的事情

- 坐着的时候，避免翘腿。这可能会损害腿部血管。
- 避免使用非处方的方法治疗鸡眼或疣。
- 避免热水瓶。
- 避免足部按摩。
- 避免使用促进血液循环的器械。
- 避免与暖气或火炉坐得太近。



不要在脚上使用锋利的工具。

需要联系医生的 症状



- 足部疼痛
- 足部感到麻木、尖刺或灼烧感
- 若您发现皮肤有裂口
- 若足部或腿部发红、发热、疼痛或肿胀
- 若注意到硬皮或脚趾甲下渗出液体
- 若血糖水平在并无明显原因的情况下，难以控制
- 若有皮肤伤口，并出现类似流感的症状

生病日子指引



生病可能会影响您的糖尿病管理并导致血糖水平升高，因此需要定期监测血糖水平，尽最大可能保持在目标范围内。

生病期间的一般指引

- 更频繁地检查血糖水平。若持续高于 15 mmol/L，则联系您的糖尿病团队。
- 坚持服用医生开具的药物。
- 正常饮食（如有可能），保持水分摄入，可以小口喝水、小口饮用无糖饮料。

- 如果您正在使用胰岛素或可能引起低血糖的药片，而且无法进食，请喝一些含糖的软饮料。
- 如有需要，请咨询您的全科医生（General Practitioner, GP）。咨询药剂师，了解适宜的治疗方法。

需要联系医生的症状

若您出现以下不适，请联系医生或护士：

- 呕吐、腹泻或发烧
- 无法饮食
- 泌尿道或生殖道感染的症状
- 腹痛
- 非常疲倦或气短

患糖尿病时开车



有关患糖尿病时开车的一般指引

- 始终在出行前检测血糖水平，并在长途旅行中每隔2小时进行检测。规律性地进行三餐、零食、休息。始终避免饮酒。
- **仅在血糖水平高于 5.0 mmol/L 时驾车。**若您的血糖水平低于 5.0 mmol/L，则摄入零食，并在出发前确保血糖高于 5.0 mmol/L。
- 若在驾驶期间出现低血糖，则停下车子，取下钥匙，并移至乘客座位。服用 15g 碳水化合物，如葡萄糖药片或含糖饮料，并重新检测血糖。在血糖恢复正常后，不要在45分钟内开始驾驶。

- 在车里备好零食、含糖饮料、血糖仪。
- 若您使用连续血糖监测系统，请继续携带血糖仪，以便在需要时检测血糖水平。

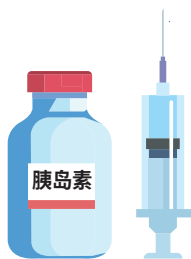
有关驾驶证，NDLS 的联系方式

电话：1890 40 50 60

电子邮箱：medicalfitness@rsa.ie

www.ndls.ie

胰岛素管理

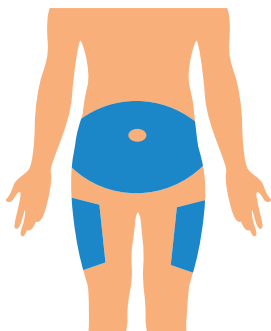


您的糖尿病护士或医生会为您解释很实际的注射方法，但以下是一些建议提醒：

- 洗手（用温暖的肥皂水）
- 如果使用混合胰岛素，将注射笔在双手之间滚动 10 次
- 为注射笔安装新的针头
- 取下外面的塑料盖
- 调节好正确的剂量（根据个人情况）
- 以 90 度的角度，将针头插入皮肤
- 针头进入皮肤后，按下剂量按钮。等待片刻，直至嘎达声停下来。拔出针头前，数十下。
- 取下针头
- 将针头丢弃到尖锐废物容器中。当地的健康中心，会为您提供尖锐废物容器。

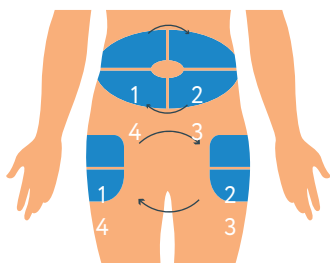
注射哪里

建议的注射部位包括：腹部、双腿的上半部、双臀部的上半部和侧腹部，以及双臂的上半部。

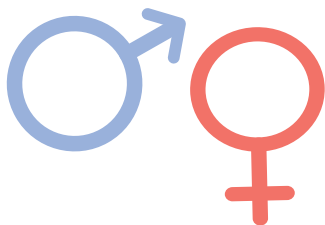


注射部位轮换

定期轮换注射部位。例如，在下面的图表中选择一个编号区域，并在该区域注射仅限一周。一周后，换到另一个编号区域。



孕前护理



若您在计划受孕，请咨询医生或护士。

- 在怀孕前，您应该使用避孕措施，直至糖尿病团队建议您可以安全怀孕。
- 需要遵循更为严格的血糖目标水平，并需要更加经常地监测血糖水平。
- 您可能需要更改药物，因为您正在服用的药物，在孕期可能会不安全。
- 应该进行眼部检查，因为怀孕可能会对眼睛后部的小血管产生额外的压力。
- 需要每天服用 5mg 的叶酸，这需要医生开具处方。

参考资料

美国糖尿病协会。"Standards of Care-2023 in Diabetes to Guide Prevention, Diagnosis, and Treatment for People Living with Diabetes." Diabetes Care 2023;46 (Suppl.1):S97-S110, <https://doi.org/10.2337/dc23-S006>.

爱尔兰营养及糖尿病学院。“2型糖尿病患者的健康饮食。”由爱尔兰营养及糖尿病学院糖尿病组撰写。2017年6月。2023年11月下载。

HSE。“与2型糖尿病共存：健康饮食。”2020年8月。2023年11月下载。<https://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/eating-healthy/>

HSE。“发现糖尿病自我管理教育及支援（SMES）课程，2.1版本。”DSMES办公室。2022年3月。

HSE。“有关2型糖尿病管理的社区营养及糖尿病服务指引。”HSE社区营养师。2020年10月第3版。

卫生部。（2016）“终身健康饮食金字塔小册子。”都柏林：卫生部。

Drink Aware (2020) www.drinkaware.ie. 2023年11月下载。

爱尔兰食品安全部门。（2019）“健康饮食、食品安全及食品立法：支持健康爱尔兰食物金字塔指引。”都柏林：爱尔兰食品安全部门。

NICE 指引 28：成年人 2 型糖尿病：管理。2015 最近更新于 2022 年 4 月。参见：<https://www.nice.org.uk/guidance/ng28>。2023 年 8 月下载。

致谢

插图 [pch.vector](http://pch.vector.com), rawpixel.com, [studiogstock](http://studiogstock.com), [macrovector](http://macrovector.com), [katemangostar](http://katemangostar.com) / [Freepik](http://freepik.com)



**我们挑战并改善
对爱尔兰少数群体的
医疗不平等。**

www.cairde.ie

01 855 2111

gethelp@cairde.ie



HEALTHCONNECT

**HealthConnect 是由 Cairde 开发的多
语种网站。**

**您需要了解的、有关获取当地医疗服
务的所有事项。**



**有关糖尿病的更多信息
请访问**

www2.hse.ie/conditions/diabetes/

**本手册的多语种版本
可在以下网站下载
HealthConnect.ie
Healthpromotion.ie**