

一年四季健康生活手冊



六個目標：

- 1) 認識糖尿病及其併發症
- 2) 吃得更健康
- 3) 享受做運動
- 4) 認識與糖尿病相關的藥物
- 5) 獲取健康生活及社區活動的資料
- 6) 一年四季享受健康生活！

欲了解更多，歡迎與我們聯絡：

電話：617-732-2606

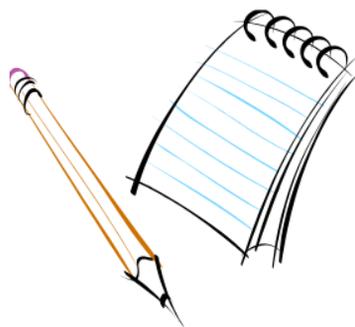
電郵：aadi@joslin.harvard.edu

網站：www.aadi.joslin.org

姓名： _____



前言	3
甚麼是糖尿病？	4
糖尿病有哪幾種？	5
甚麼是糖尿病前期？	6
患第二型糖尿病及糖尿病前期的風險是甚麼？	7
如何預防糖尿病併發症？	8
如何控制糖尿病？	9
我的春季健康報告和健康目標	10
我的夏季健康報告和健康目標	11
我的秋季健康報告和健康目標	12
我的冬季健康報告和健康目標	13
我所用的成藥及草藥	14
我對糖尿病及其相關的健康問題	15
我的十二個月運動記錄	16至27
我的四季講座筆記	28至31
有關 AADI 及 “一年四季健康生活”	32



親愛的朋友,

歡迎您來參加我們的“一年四季健康生活”。我們很高興您將會在這一年與我們一起探討有關糖尿病的不同健康主題。

我們希望這一本手冊可以給您重要的糖尿病資料。這本手冊也是您來年的記錄冊。您可把每一季的健康報告、健康目標及每天的運動量記錄在手冊內。如遇上有關健康的問題,請把它們寫在手冊中。我們鼓勵您向探訪護士、您的家庭醫生或我們的醫療團隊發問。

希望您能享受這一年四季的活動,並能將所認識到的資訊與家人朋友分享。

加斯林美國亞裔糖尿病研進會

金良城醫生

徐千田醫生

何志恒醫生

劉嘉曦註冊營養師及糖尿病衛教師

張嘉麟小姐



正常情況下，身體會將吃進去的食物轉變成葡萄糖，進而成為身體代謝的燃料。胰島素是由胰臟製造的一種荷爾蒙，它幫助葡萄糖分子進入細胞，並轉化成能量。

當身體無法產生胰島素和/或無法適當利用及儲存葡萄糖時，便形成糖尿病。葡萄糖滯留在血液中，導致血糖大幅升高。

只有您的醫護人員可以確認您是否有糖尿病。您的醫生可用以下檢查方法診斷糖尿病：

檢查項目	結果顯示患有糖尿病
隨機血糖 (一天中任何時間，包括進餐後)	200 mg/dL 或以上並有糖尿病症狀
FPG 空腹血漿糖 (最少空腹8小時)	126 mg/dL 或以上
OGTT 口服葡萄糖耐量試驗 2小時血糖 (口服含75克葡萄糖溶液2小時後檢測血糖值)	200 mg/dL 或以上
A1C 糖化血紅素 測度過去3個月之平均血糖控制情況的血液測試。 (不需要空腹)	6.5% 或以上



第一型糖尿病

第一型糖尿病是由於身體完全停止製造胰島素而導致。第一型糖尿病患者必須每天注射胰島素來維持生命。這種糖尿病通常於小孩或青年時期發病，但在任何年齡都可能罹患。這類型在北美和歐洲國家比較常見。亞裔族群比起白種人，第一型糖尿病的發病率較低。

第二型糖尿病

第二型糖尿病是由於體內胰島素分泌不足和/或胰島素無法被正常使用(胰島素抵抗)而導致。這是最常見的糖尿病類型。少數族群有較高的風險患上第二型糖尿病；高達95%患有糖尿病的亞裔族群都屬於第二型糖尿病。在糖尿病初期，這些患者可以藉由改變生活方式控制糖尿病。但隨著病況惡化，患者可能需要口服藥物和/或胰島素注射以進一步幫助控制血糖。

妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是婦女在懷孕時首次出現的高血糖現象。在懷孕期間，胎盤分泌出一些荷爾蒙導致血糖上升。當母體未能製造足夠的胰島素來調整所升高的血糖時，妊娠糖尿病便因此產生。嬰兒出生後，雖然母親的血糖一般會回到正常水平，但曾有妊娠糖尿病的婦女在日後會有較高的風險罹患第二型糖尿病。



甚麼是糖尿病前期？

血糖值超過正常但未達到糖尿病診斷標準，這樣的狀態為糖尿病前期。有糖尿病前期者，患上第二型糖尿病和心血管病的風險較高。

透過改善生活習慣，第二型糖尿病是可以預防或延遲發生的。如您被診斷為糖尿病前期，您可嘗試實行下列的健康改善計劃：

- 1) 如您的體重超出正常範圍 (即 $BMI \geq 24$)，把體重減少5-10%
- 2) 每週進行中等強度運動最少150分鐘 (如急步走、洗擦家具)
- 3) 改善飲食習慣

糖尿病前期診斷標準如下：

檢查項目	結果顯示患有糖尿病前期
FPG 空腹血漿糖	100 - 125 mg/dL
OGTT 口服葡萄糖耐量試驗 2小時血糖	140 - 199 mg/dL
A1C 糖化血紅素	5.7% - 6.4%

患第二型糖尿病及糖尿病前期的風險是甚麼？

可改變的風險因素

1) 過重及肥胖

如您的 BMI 達到 24 或以上，您的體重便超出所建議的健康範圍。

2) 缺乏均衡運動

如您未能每週進行最少 150 分鐘的中等強度運動(如急步走)，您的運動量便不足夠。

3) 高血壓

如您曾被診斷為高血壓，您患第二型糖尿病的風險便較高。

4) 血脂不正常

如您的甘油三酯高於 250mg/dL；或男士的 HDL (好的高密度膽固醇) 低於 40mg/dL、女士的 HDL 低於 50mg/dL，您的血脂便不理想。

不可改變的風險因素

1) 45歲或以上

年齡越高，患上第二型糖尿病的風險越高。

2) 直系親屬中有糖尿病

如您的父母親或兄弟姊妹被診斷患有糖尿病，您的風險會較高。

3) 屬少數族群

亞裔及其他少數族群，包括夏威夷原住民、太平洋島民、美國原住民、美國非洲裔及拉丁美洲裔，有較高的風險。

4) 曾有妊娠糖尿病

當婦女在懷孕其間曾有妊娠糖尿病或曾誕下體重超過 9 磅的嬰兒，患有第二型糖尿病的風險會較高。



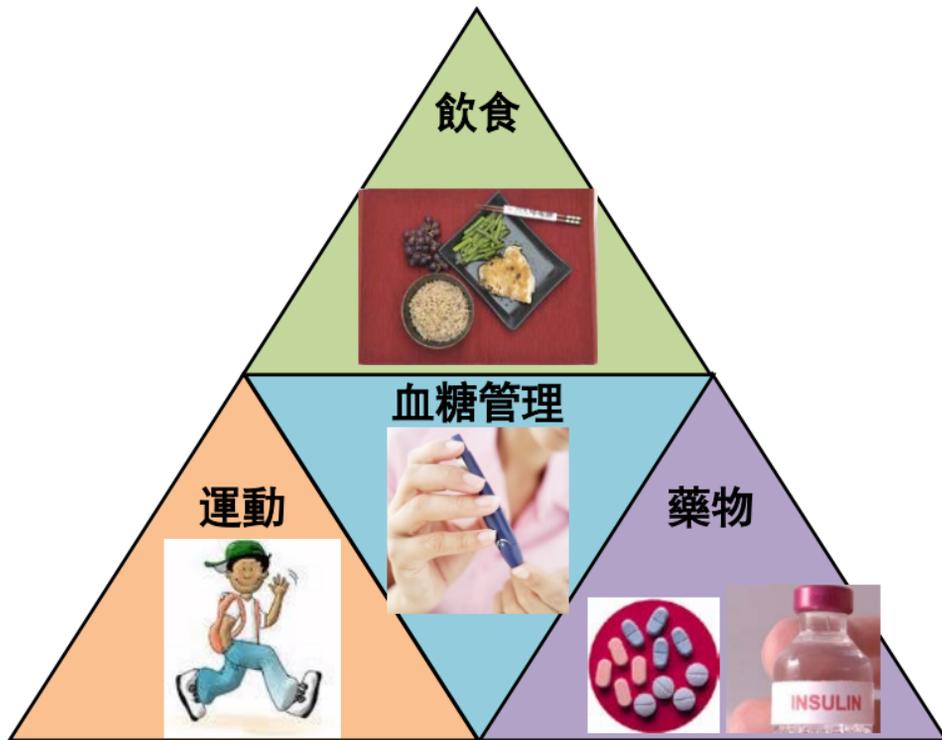
當您的血糖長期偏高，糖尿病所引發的併發症出現機會便會增加。常見的糖尿病併發症包括心血管病、失明、腎衰竭及神經血管受損。

把血糖及其他健康指標控制在理想的範圍內，您或許可以避免或延遲併發症的出現。定期到醫師處復診並作血液及尿液檢驗，確保健康指標在理想範圍內。各人的健康指標有所不同，請詢問您的家庭醫生有關您個人的健康目標。

化驗/檢查	正常指標	頻率
A1C 測試	< 7%	每3-6個月一次
總膽固醇	< 200 mg/dL (5.2 mmol/L)	每年一次
低密度膽固醇(LDL)	< 100 mg/dL (2.6 mmol/L)	每年一次
高密度膽固醇(HDL)	男: > 40 mg/dL (1.0 mmol/L) 女: > 50 mg/dL (1.3 mmol/L)	每年一次
甘油三酯/ 三酸甘油酯 (TG)	< 150 mg/dL (1.7 mmol/L)	每年一次
尿微量白蛋白	< 30 mcg/mg (mcg/mg creatinine)	每年一次
血壓	< 140/80	每3-6個月一次
腰圍	男: < 90厘米, cm (35.5寸, inches) 女: < 80厘米, cm (31.5寸, inches)	每次就診
身體質量指數(BMI)	< 24	每次就診



如何控制糖尿病？



控制糖尿病主要是靠飲食、運動、藥物及血糖管理。我們將會在“一年四季健康生活”的活動中探討這四個範疇。請密切留意並繼續參與“一年四季健康生活”！

我們將會把您的健康報告寄給您。

請將收到的健康報告貼在此。



Joslin Diabetes Center

Asian American Diabetes Initiative

根據今天的健康報告和活動，
訂立以下三方面的健康目標：

整體健康：

健康飲食：

保持活躍：

我們鼓勵您將今天的報告向您的探訪護士及家庭醫生分享。

我們將會把您的健康報告寄給您。

請將收到的健康報告貼在此。



Joslin Diabetes Center

Asian American Diabetes Initiative

根據今天的健康報告和活動，
訂立以下三方面的健康目標：

整體健康：

健康飲食：

保持活躍：

我們鼓勵您將今天的報告向您的探訪護士及家庭醫生分享。

我們將會把您的健康報告寄給您。

請將收到的健康報告貼在此。



Joslin Diabetes Center

Asian American Diabetes Initiative

根據今天的健康報告和活動，
訂立以下三方面的健康目標：

整體健康：

健康飲食：

保持活躍：

我們鼓勵您將今天的報告向您的探訪護士及家庭醫生分享。

我們將會把您的健康報告寄給您。

請將收到的健康報告貼在此。



Joslin Diabetes Center

Asian American Diabetes Initiative

根據今天的健康報告和活動，
定立以下三方面的健康目標：

整體健康：

健康飲食：

保持活躍：

我們鼓勵您將今天的報告向您的探訪護士及家庭醫生分享。



我所用的成藥及草藥

在這“一年四季健康生活”活動中，您有機會向藥劑師詢問有關您對藥物的問題。把您所服用的成藥及草藥的種類及劑量記錄在下方，並在活動中向藥劑師發問。

我所用的成藥：

我所用的草藥：



我對糖尿病及其相關的健康問題

在這“一年四季健康生活”活動中，您有機會向我們的醫療團隊詢問糖尿病及其相關的健康問題。把您的問題和所得的答案記錄在下面：

我的問題：

我所得的答案：

我在_____月的運動記錄

請將每天所走的步數或所做的其他運動的種類及時間記載在下表內。

日	步數	其他運動	時間	日	步數	其他運動	時間
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							



從本月開始,穿上舒適的鞋、保暖的衣服、帶上計步器、每天多走路!

請將每天所走的步數或所做的其他運動的種類及時間記載在下表內。

日	步數	其他運動	時間	日	步數	其他運動	時間
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

當您的探訪護士到訪時，不妨請他/她為您量度血壓。



請將每天所走的步數或所做的其他運動的種類及時間記載在下表內。

日	步數	其他運動	時間	日	步數	其他運動	時間
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

您對健康生活有沒有甚麼問題？把您的問題都寫在手冊內（第15頁），並在下一次活動中向我們的醫療團隊發問。



請將每天所走的步數或所做的其他運動的種類及時間記載在下表內。

日	步數	其他運動	時間	日	步數	其他運動	時間
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

春回大地, 天氣漸漸回暖, 不妨到室外走走, 呼吸新鮮空氣!



請將每天所走的步數或所做的其他運動的種類及時間記載在下表內。

日	步數	其他運動	時間	日	步數	其他運動	時間
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

在我們第二次的活動中提及不少時令蔬果，您可以在這個月
試試用這些材料做菜！



我在_____月的運動記錄

請將每天所走的步數或所做的其他運動的種類及時間記載在下表內。

日	步數	其他運動	時間	日	步數	其他運動	時間
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

您了解自己所服的成藥及草藥的用途嗎?把您所用的成藥及草藥記錄下來(第14頁),並在下次活動中向我們的醫療團隊發問。



請將每天所走的步數或所做的其他運動的種類及時間記載在下表內。

日	步數	其他運動	時間	日	步數	其他運動	時間
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

除了有氧運動外，您亦可定下目標，每週做三次橡皮帶運動來鍛鍊肌肉和身體。



請將每天所走的步數或所做的其他運動的種類及時間記載在下表內。

日	步數	其他運動	時間	日	步數	其他運動	時間
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

在夏天，有不少社區活動將會舉行；看看有甚麼活動您和您的家人朋友有興趣一同參加！



請將每天所走的步數或所做的其他運動的種類及時間記載在下表內。

日	步數	其他運動	時間	日	步數	其他運動	時間
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

緊記要依據醫生的指示，定時定量服藥和作定期檢查！如您對糖尿病或其他健康話題仍有問題，把它們記下並向我們提問。



請將每天所走的步數或所做的其他運動的種類及時間記載在下表內。

日	步數	其他運動	時間	日	步數	其他運動	時間
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

經過一年對健康飲食的更深入了解,這一年您可以挑選一些更健康的節日食品!



請將每天所走的步數或所做的其他運動的種類及時間記載在下表內。

日	步數	其他運動	時間	日	步數	其他運動	時間
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

天氣雖然漸漸轉冷, 但不要因此而減少運動。您可以選擇在室內多做橡皮帶運動。要努力保持每週運動150分鐘!



請將每天所走的步數或所做的其他運動的種類及時間記載在下表內。

日	步數	其他運動	時間	日	步數	其他運動	時間
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

透過這一年的“一年四季健康生活”活動,您大概對糖尿病有更深入的了解。把您學到的跟家人朋友分享!











有關 AADI 及 “一年四季健康生活”

加斯林美國亞裔糖尿病研進會 (AADI) 是由加斯林糖尿病中心研究部主任金良城醫生發起以及那些對亞裔糖尿病發病率的上升感到憂慮的加斯林支持者于2000年成立的非營利組織。AADI 的宗旨是從研究、教育、外展及提供配合適當文化的糖尿病治療方法來提高美國亞裔糖尿病患者的生活質素。

成立至今，AADI 在加斯林亞裔門診為美國亞裔糖尿病患者提供個人化的臨床治療計劃。AADI亦致力在不同社區進行外展活動，為亞裔人士提供配合個人背景與文化的糖尿病教育計劃。

“一年四季健康生活” 是由塔芙茨健康計劃資助，並由AADI與華康家庭護理中心合辦的社區外展活動。透過此活動，我們希望能提高亞裔族群對糖尿病的認識，並給予預防及控制糖尿病的方法。