
糖尿病预防与管理： 美国亚裔指南





致谢

这本手册由 Joslin 糖尿病中心的美国亚裔糖尿病研进会 (AADI) 团队编写。我们要感谢下列个人和公司自愿贡献他们的时间提供编辑和翻译，感谢他们为此付出的时间和努力。

Florence Brown
Runhua Hou
George L. King
Ka Hei Karen Lau
Julia Li
Qin Li
Kyoungmin Park
Chihiro Sato
Jennifer Sun
I-Hsien Wu
Hisashi Yokomizo
Marc Gregory Yu

和

[CSOFT Health Sciences](#)，医学翻译的领导者



美国亚裔的糖尿病现状

- 每两位美国亚裔成年人中就有一位患有糖尿病或正处于糖尿病前期状态。
- 超过一半的美国亚裔糖尿病患者没有被诊断出来。
- 2型糖尿病是可以预防的，它在美国亚裔中更常见，占有所有糖尿病病例的90-95%。
- 研究表明，亚洲人患糖尿病的体重（或 BMI）远低于白人，每一位 BMI 在 23 kg/m² 或以上的美国亚裔都应该进行2型糖尿病筛查。
- 乔斯林 (Joslin) 美国亚裔糖尿病中心是全球最大的糖尿病研究中心。我们中心有一支专注于糖尿病的护理、研究、教育和宣导的团队，我们称之为美国亚裔糖尿病研进会 (Asian American Diabetes Initiative, AADI)。
- AADI 的研究成功地证实了，传统的亚洲饮食有助于减轻体重从而预防糖尿病。而这不仅适用于美国亚裔，也适用于大众。

前言

这本手册是为患有糖尿病或与糖尿病患者生活在一起的美国亚裔编写的，为他们提供日常生活，尤其是在 COVID-19 疫情期间的实用指南。在 COVID-19 疫情的肆虐下，可能大家都会感到无助和迷茫，越是在这样的特殊时期，越要学会如何照顾好自己并保持健康。

美国亚裔，是 2 型糖尿病和妊娠糖尿病的高发人群。体重较轻的亚裔也有可能患糖尿病。每 2 位亚裔美国成年人中就有一位患有糖尿病或处于糖尿病前期状态，而这其中有一大半的人未被诊断出来，这种未确诊率在所有种族中是最高的。

目前，因感染 COVID-19 而住院的病人中，约有 90% 存在潜在的疾病或健康问题，糖尿病就是其中一种。

糖尿病还增加了罹患其他各种慢性疾病的风险，包括心血管疾病、牙周炎、截肢、眼病和肾脏疾病。管控不善的糖尿病也会增加 COVID-19 病例的死亡率。尽管糖尿病会带来这么多的危害，我们还是可以通过改变生活方式和药物来预防和控制糖尿病。

尽管疫苗的推出给我们带来了希望，但在这样的特殊时期，尤其您家里可能三代同堂，您可能会非常担心您的家人在工作或上学时是否安全。如果您是一位忙碌的母亲，您可能会优先满足孩子和家人们的需求，而忽视了自己的健康。所以，我们特别希望赋予妇女权力，让她们知道健康首先要从自己做起，然后再把这些知识应用到照顾孩子、爱人、父母和其他亲人朋友上。

这本手册将涵盖糖尿病防治的各个方面，这些知识对于糖尿病人及其家人都是非常有用的。我们希望这本手册能让您成为亲朋好友的健康使者，帮助他们渡过这个非常时期。

祝您健康，
AADI 团队敬上，2021 年春

美国亚裔糖尿病研进会 THE ASIAN AMERICAN DIABETES INITIATIVE (AADI)

Joslin 糖尿病中心，由 Dr. Elliot P. Joslin 在 1898 年创立，是哈佛医学院附属的研究所，是全球最大的糖尿病研究中心。AADI 创立于 2000 年，我们通过研究、教育、社区联系、针对不同文化背景个性化制订治疗方案等方式，提高患有糖尿病的美国亚裔的生活质量和健康。

AADI 一直致力于提高亚裔对糖尿病的认识，并倡议美国亚裔在 BMI ≥ 23 kg/m² 时进行糖尿病筛查。

以往我们的社区糖尿病教育项目都是以现场的方式举办。AADI 为社区提供专业糖尿病知识、协助社区推广健康理念。在 COVID-19 肆虐全球的期间，有色人种族群面临了更多挑战，糖尿病人感染 COVID-19 的风险尤其高。我们将继续致力于为大家提供相关的健康知识，帮助大家保持身体健康。



请查阅我们的网页 <https://aadi.joslin.org/cn>，获取免费的糖尿病知识和健康知识（含各种语言版本）。

如果您有任何关于亚裔糖尿病或亚裔门诊的问题

请跟我们联系

email: aadi@joslin.harvard.edu

地址：One Joslin Place, Boston, MA 02215

* 我们通过 AAANHPI 糖尿病联盟的倡议工作将美国亚裔的糖尿病筛查推荐临界值从原来的 BMI ≥ 25 kg/m² 降为 BMI ≥ 23 kg/m²

目录

第一章	什么是糖尿病？糖尿病风险评估
第二章	饮食与营养
第三章	体能活动——如何减轻体重并保持住
第四章	睡眠、压力和疾病管理
第五章	在不同年龄阶段的注意事项 <ul style="list-style-type: none">• 儿童期• 青年• 育龄期女性• 中年• 老年
第六章	与糖尿病共存——如何寻求帮助 建立专属的糖尿病管理团队和习惯
附录	
参考文献	

第一章

什么是糖尿病？糖尿病风险评估！

您身边有糖尿病人吗？

如果您正在翻阅这本手册，您可能知道您身边有人患有糖尿病，或者您担心的人可能患有糖尿病，所以您想对糖尿病有进一步的了解。

从2007年到2017年，全球患糖尿病的成人数目增加了73%（从2.46亿到4.35亿）。每8秒钟，就有1人因糖尿病而死亡，糖尿病成为全球流行性疾病。而过去几十年中，亚洲的糖尿病患者人数增加了10倍。

糖尿病的形成，是由于人体不能有效地利用和储存葡萄糖，使得葡萄糖在血液中堆积并升高，从而导致各种疾病的发生。

糖尿病会给患者带来沉重的经济负担。据美国糖尿病协会（ADA）统计，2017年，糖尿病患者的平均医疗费用为16,752美元（约1,400美元每月），比非糖尿病患者高2.3倍。

了解糖尿病的症状！

当患者确诊糖尿病时，其血糖水平会升高，同时可能出现下列症状：

- 乏力、虚弱
- 饥饿、口干
- 多尿
- 不明原因的体重减轻
- 视物模糊
- 容易患上感染性疾病
- 伤口难以愈合

也有部分糖尿病患者，虽然血糖高持续了很多年，但一直没有症状。我们建议，每位BMI \geq 23 kg/m²的美国亚裔，都进行2型糖尿病的筛查。请约见您的医生，要求进行糖尿病筛查。

4 种类型糖尿病

【1 型糖尿病】

1 型糖尿病是免疫性疾病，是由于机体免疫系统紊乱，产生了一系列抗体攻击、破坏了胰腺中的胰岛细胞，不能正常分泌胰岛素的疾病。1 型糖尿病多在儿童和青少年时期发病。美国亚裔发生 1 型糖尿病的风险较低，大概占有所有糖尿病的 5-10%。目前对于 1 型糖尿病的病因还不清楚。

胰岛素：是人体分泌的一种激素，可以促进各组织、器官、细胞对血液中葡萄糖进行摄取和利用，从而使血糖降低。

胰腺：分泌产生胰岛素的器官。

【2 型糖尿病】

2 型糖尿病在亚裔人群中最为常见，占有所有类型糖尿病的 90-95%。尽管遗传因素（如糖尿病家族史），在 2 型糖尿病的发病中起到一定作用，我们依然可以通过改善生活方式来预防 2 型糖尿病，如减轻体重、健康饮食、增加活动度。很多人有糖尿病，但尚未得到诊断，这一现象在亚裔人群中尤为显著。许多美国亚裔在体重没有超重的情况下患上了 2 型糖尿病。

2 型糖尿病，由于多在 40 岁以后发病，以往也称作成人发病型糖尿病。但是随着超重和肥胖人口的增加，儿童患 2 型糖尿病的病例越来越多。

【妊娠糖尿病】

亚裔女性在妊娠期间患糖尿病的风险会升高。虽然大多数人产后血糖会恢复正常，但它增加了母亲和孩子未来患 2 型糖尿病的风险。不过幸好，妊娠糖尿病是可控可防的。

【糖尿病前期】

当血糖高于正常值，但还没有达到糖尿病程度时，我们称之为糖尿病前期状态。很多美国亚裔不知道自己处于糖尿病前期。糖尿病前期的病人，罹患心血管疾病和发展为2型糖尿病的风险更高。改善生活方式对防止糖尿病前期发展为2型糖尿病非常有效。

糖尿病风险评估

如果您的父母有糖尿病，那您就有更高的风险得糖尿病，所以有必要进行糖尿病筛查。了解您的相关家族病史，告知医生相关病史，并要求进行糖尿病筛查。

无论2型糖尿病、妊娠糖尿病、糖尿病前期都具有类似的风险因素。如果对以下几个问题，任何一个问题您的回答是“是”，那这本手册将有助于您和家人管理好糖尿病或减少得糖尿病的风险。

1. 您是亚裔吗？
2. 您的直系亲属中是否有糖尿病患者？
3. 您每天的行走步数是否少于10,000步？
4. 您每晚睡眠时间是否少于7-8小时？
5. 您吸烟吗？
6. 您最近感到压力大吗？
7. 您是否曾诊断出妊娠糖尿病，或者您的孩子出生体重大于等于8斤（9磅）？

如果您目前有妊娠计划，请参阅第五章“在不同年龄阶段的注意事项”。

“苗条的亚裔 = 健康”？为什么亚裔得糖尿病的风险这么高？

亚裔族群，是一个融合了来自20多个国家地区的，包含各个民族的团体，包括东亚（中国、日本、韩国），东南亚（柬埔寨、缅甸、泰国、越南），南亚（印度、巴基斯坦）。近些年，亚裔人口在美国各种族人口中增长最快。在2000-2015年间，居住在美国的亚裔人口增加了70%，而其中约60%的成年人出生在异乡。

每 2 个亚裔美国成年人中就有一位患有糖尿病或处在糖尿病前期。而其中一半的人未确诊。

尽管亚裔人群常常比其他族群的体重更轻，但是亚裔罹患 2 型糖尿病的风险却比白人高 2 倍。这其中的原因还在研究中。可能与生活方式的改变有关，如食用高能量低纤维精加工的西式饮食和久坐不动的生活方式。

至少您要认识到，亚裔人群体重在较轻时即可患糖尿病，所以即使认为您的体重在健康范围，也有必要进行糖尿病筛查。这也是为什么亚裔族群进行糖尿病筛查的 BMI 切点与其他族群不一样的原因：BMI 大于等于 23 kg/m² 的亚裔都有必要进行 2 型糖尿病筛查。

预防糖尿病并发症

糖尿病或糖尿病前期的病人有更高的风险患上相关并发症，如

- 失明
- 心脏疾病
- 肾病，最终需要透析
- 牙齿脱落
- 勃起功能障碍
- 流产
- 截肢
- 早逝

糖尿病患者的子女有更高的风险患 2 型糖尿病。糖尿病患者每年的医疗花费也高出一倍。

幸好，如果糖尿病人在专业的糖尿病管理团队指导下，改善生活方式，以上并发症都可能避免。

请参阅第六章“与糖尿病共存”，您会了解如果糖尿病没有控制好，将会带来的后果。

第二章

饮食与营养

我可以吃什么？

了解饮食与营养对保持健康非常重要。选择合适的食物能帮助您预防糖尿病及其并发症。如果您自己在家做饭，那么可以更好地控制饮食。如果您需要在外吃饭或买外卖，请选择合适的食物。从限制以下食物的摄入量开始：

【糖】（以各种各样的形式存在于我们的食物中！）

糖的热量很高，但是营养价值不高。糖不仅仅是以白糖、红糖、蔗糖等糖粉形式存在。蜂蜜、糖水、糖浆都是糖，而且他们可以快速升高血糖。大部分食物都含有糖，像水果，虽然含糖量较高，但是我们无法将水果中的糖去掉，因为这些糖是天然存在于水果中的。我们应该尽量避免在饮料和烹饪过程中额外“添加糖”。仔细查看食物的营养成分表，尽量不吃那些糖排在成分表前三位的食物。请查阅这一章的“查看食物营养成分表”，了解更多的知识。

【精制谷物】

白米饭和其他精加工的主食（如白面包、面条）可以使血糖快速升高。这些精加工的食物营养素比粗粮少，如纤维素类等。建议在主食中添加全麦食物或粗粮，或以粗粮替代日常一半的精制米面。您可以先少量添加，逐渐适应粗粮的口感，然后使之成为您的主食。

【酒精饮料】

酒精中含有的热量不能给提供营养，只可能增加体重。请查阅附录中酒精饮料中的卡路里含量。

【果汁】

果汁中含有天然的果糖。喝果汁比吃水果，更能让您的血糖飙升。果汁经过加工后，即使只用新鲜水果榨制而成，也能加速糖的消化吸收。

【风味酸奶和牛奶】

多数风味酸奶和牛奶中都添加了大量的糖分。一杯低脂巧克力牛奶中添加了 12g 糖。原味酸奶和牛奶能提供人体需要的蛋白质和钙，但是添加的风味和糖分并不能提供更多的营养。尤其在为孩子选择乳制品时，请记住这一点。

【麦片】

大多数麦片中都添加了糖。所以即使是吃全麦麦片，也能让您的血糖快速升高。选择老式燕麦片 (old-fashioned oats) 或钢切燕麦片 (steel-cut oats)，可以让血糖升高慢一点。如果您早上赶时间，可以在前一天晚上将燕麦片泡在鲜奶中过夜，这样第二天早上吃起来就方便了。

【椰子油和猪油】

椰子油和猪油都含有饱和脂肪酸，会增加患心脏疾病的风险。尽量选用橄榄油或菜籽油，这两种油含有的脂肪对心脏有好处，而且都容易在超市中买到。

查看食品营养成分表中的这两个要素

学会查看食品营养成分表，选择合适的食物。

营养成份 (Nutrition Facts)	
每份建议食用量	每容器含 8 份 (8 servings per container)
	食用份量 (Serving size) 2/3 杯 (55克) 2/3 cup (55g)
总热量	每食用份量的营养 (Amount per serving)
	卡路里 (Calories) 230
	%每日摄入量 (% Daily Value)
	总脂肪 (Total Fat) 8g 10%
	饱和脂肪 (Saturated Fat) 1g 5%
	反式脂肪 (Trans Fat) 0g
	胆固醇 (Cholesterol) 0mg 0%
	钠 (Sodium) 160mg 7%
营养成分	总碳水化合物 (Total Carbohydrate) 37g 13%
	食用纤维 (Dietary Fiber) 4g 14%
	总糖分 (Total Sugars) 12g
	含10克添加糖 (Includes 10g Added Sugars) 20%
	蛋白质 (Protein) 3g
	维生素 D (Vitamin D) 2mcg 10%
	钙 (Calcium) 260mg 20%
	铁 (Iron) 8mg 45%
	钾 (Potassium) 240mg 6%
注	*%DV 表示食品所提供的营养含量占该营养素的每人每天推荐摄入量比例。 此计算基于每天摄入2000卡路里的人体均值。

(仅用于案例参考。这些标签不符合 21 CFR 101.9所述的标签要求。)

<https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/nutrition-facts-label-images-download>

【食用份量 (serving size)】

食用份量，标注的是表中所列营养素含量对应的食物的量。要注意的是，这个份量指的不是整个包装中食物的总量。例如，您买了一盒曲奇饼，里面有2片曲奇。食物营养成分表上标明每份含100 卡路里能量，而食用份量标注每份是1片，如果您把整盒曲奇都吃了（2片），那么您将摄入200 卡路里。

成分：水，全麦面粉，小麦麸，酵母，发酵小麦面粉，含有下列食物
小于 2%：玉米面，玉米粉，蔗糖，盐，蜜糖，有机白醋，机榨芥花籽油，小麦淀粉

执行: Joslin 厨房
One Joslin Place, Boston, MA 02215

【成分表】

成分表中，按从多到少列出了食品中各成分的含量。含的量越多，则排列在成分表中位置越靠前。例如，要尽量避免含糖量高的食品，尤其是人工添加的糖，那么就应该避免食用糖排列在成分表前三位的食品。推荐选择将全麦、非淀粉类蔬菜和坚果等排列在成分表前几位的食品。

食品成分表中，如果出现了“加工 (enriched)”或“精制 (refined)”谷物成分时，说明这不是全麦食品，而是精加工过的。

高纤维，少油——传统亚洲饮食预防糖尿病的法宝

AADI 开展了一项临床研究，研究传统亚洲饮食对人体的影响。结果显示，**参试者应用传统亚洲饮食后，可以更有效地降低血糖和体重。**它不仅适用于亚洲人和美国亚裔，也适用于所有对健康饮食感兴趣的人！

想查看更多 AADI 传统亚洲饮食临床试验的详细信息，可以登陆国家生物技术信息中心（NCBI）查看我们发表的文章——Improvement of Insulin Sensitivity by Isoenergy High Carbohydrate Traditional Asian Diet: A Randomized Controlled Pilot Feasibility Study <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4167335/>

如果您也想食用传统亚洲饮食，**可以从高纤维的食品开始：**

- 各种颜色的非淀粉类蔬菜（如紫洋葱、胡萝卜、菠菜、西兰花、蘑菇、苦瓜、竹笋）
- 各种颜色的水果（如橙子、火龙果、杨桃、苹果、草莓、牛油果）
- 全麦食品（如糙米饭、荞麦面）
- 富含纤维的淀粉类蔬菜（如南瓜、红薯）
- 豆类（如毛豆、扁豆、鹰嘴豆、红豆）

.....
* 如果不太习惯吃这些高纤维食品，可以逐渐增加，使过渡更容易。

同样，**减少脂肪的摄入**也很重要。下面我们列出了一些减少日常饮食中脂肪含量的方法，您可以先尝试其中的一、两种方式，适应后再慢慢增加其他更多的方式。

- 减少肉眼可见的动物脂肪的摄入（如去掉鸡皮），就这么简单的一步，可以帮助您大大减少脂肪的摄入。如去掉鸡腿上的皮，将减少鸡身上 90% 的脂肪，减少 80% 的卡路里摄入。
- 选择瘦肉（如牛肉、猪肉）或用植物蛋白（如豆腐）替代动物蛋白*。如果您不是素食者，可以尝试每周一顿素食。
- 用不粘锅炒菜，可以减少油的使用量。
- 用健康的方式烹饪，如蒸、煮、烤。

.....
* 摄入植物蛋白有助于预防2型糖尿病，并能保护心肾功能。从每周一顿素食开始，适应后，逐渐增加每周的素食频次。

我们用于传统亚洲饮食研究的食谱可以在这里找到：Joslin Diabetes Center's Asian American Diabetes Initiative (AADI) - Drag 'n Cook® <https://aadi.joslin.org/cn/drag-n-cook>

我应该吃什么，怎么吃，吃多少？

每天要摄入不同的营养素，摄入的食物种类要丰富。尽量限制在第 12 页和第 13 页上列出的食物中，并保持用餐时间一致。很多餐馆中提供的食物含脂肪量比较高，而且份量太大。所以外出吃饭或买外卖的时候，注意他们的份量都比较大。不需要一次性把他们都吃完，可以分次进食。

可以用手掌或拳头的大小作为食物份量的参考。每顿饭的食物份量如下：

- 2 个拳头大小的非淀粉类蔬菜
- 1 个拳头大小碳水化合物（如全麦食品或淀粉类蔬菜）
- 1 个手掌大小的瘦肉

也可以用 9 英寸（22 cm）的餐盘作为参考。在美国，常用的餐盘尺寸是 12 英寸（30 cm）的，所以用小一点的餐盘，会是健康饮食的良好开端：



- ½ 盘非淀粉类蔬菜
- ¼ 盘碳水化合物
- ¼ 盘蛋白质

在两餐之间，如果饿了，可以吃点水果（大概 1 个拳头大小的量）或喝一杯纯奶（8 fl. oz）（牛奶、豆奶或其他坚果牛奶）。

便当盒，是一种带分隔的容器，可以用来装一人份在家准备的饭菜（通常是午餐）。这种盒子对控制饮食量很有帮助。您可以选择有 4、5 个分隔的便当盒，最大的一格放蔬菜，其他格子里放全麦主食、蛋白质、水果和乳制品。这样，一顿饭包含了各种类型的食物，而且比例均衡。



* "便当"一词来源于日语

我们日常摄取的碳水化合物多数来自农作物，如大米、面粉、土豆、南瓜、玉米和糖。牛奶和酸奶也富含碳水化合物。

了解食物的成分是控制体重的第一步。如果您想知道亚洲食谱的营养成分，您可以在 Drag 'n Cook® 网站上找到。

【在疫情中健康饮食】

家庭中健康饮食的第一步，是合理安排食物。在购物之前，准备好一个清单。无论在线上还是线下，都不要饿着肚子去购物，这样不容易冲动消费。

在疫情期间，尽量一次购买大份量的食物，可以减少出门的次数。下面我们列出了一些购物的小技巧：

- 冷冻蔬菜和水果比您在冰箱里放好几天的新鲜农产品保存得更久，也更有营养。
- 购买那些容易储藏，不容易坏掉的蔬菜水果，如洋葱、胡萝卜、芹菜、卷心菜、西葫芦、苹果、橙子、柚子、葡萄和甜瓜。
- 罐装鸡肉和鱼——选择低盐的。如果买不到低盐的，在吃之前，把罐中的水倒掉，用清水冲一下，可以减少食盐的摄入。
- 冰冻的未加工的海鲜、鱼、扇贝、去皮鸡肉，都是很好的蛋白质的来源。豆腐也是很好的蛋白质。如果这些食物不能一次吃完，就把它们放在冰箱里。
- 豆类（罐装的或干制品），可以提供丰富的蛋白质、纤维和碳水化合物。
- 奶粉——鲜奶的替代佳品。也可以将喝不掉的鲜奶冷冻起来，在喝之前，放冷藏室里解冻。但是要放在密封、冷冻专用的盒子里。

每个人都有不同的营养需求。可以咨询专业的营养师，并制定一份个性化的膳食计划，适合您的健康状况、偏好和日程安排。在与营养师约见之前，可以记录一周的饮食日记，这样可以让营养师更好地了解您的需求并提供帮助。或者也可以把一天的饮食以拍照的形式记录下来。

查找就近的营养师：糖尿病与营养学会 <http://www.eatright.org/>。

您可以在AADI的网站上找到对糖尿病有益的亚洲食谱免费资源——亚洲食谱（简体中文版）：<https://aadi.joslin.org/cn/educational-materials/pan-asian-recipes>。

第三章

体能活动 ——如何减轻体重并保持住

减轻和保持体重

您知道，相比起吸烟，更多的人死于缺乏运动的生活方式吗？保持适当活动，可以减少 6-10% 慢性病的发生，包括 2 型糖尿病，还可以延年益寿。

- 超重（亚裔人群 $BMI \geq 23 \text{ kg/m}^2$ ，其他种族人群 $BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$ ）是导致糖尿病、心血管疾病等慢性疾病发生的主要危险因素，还会增加老年痴呆和阿尔茨海默病的发病。所以保持适当的活动非常重要。肥胖和糖尿病大大增加了 COVID-19 病人的死亡率。
- 如果您的体重高于健康水平（亚裔人群 $BMI \geq 23 \text{ kg/m}^2$ ，其他种族人群 $BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$ ），那么将体重减少 5%，就可以明显改善血压和血糖水平。体重减少 7-10%，可能有助于预防 2 型糖尿病的前期发展。如果还能减更多（大于 15%），那么获益也更多，甚至让糖尿病患者不需要药物就能控制好血糖。
- 消耗的能量大于摄入的能量，才能减轻体重。您可以通过减少食量的同时增加运动量来达到这一目的。

体能活动 vs 锻炼

不需要成为健身房的会员或购买健身器材来保持活力。活动和锻炼是两个不同的概念，任何的活动都能给身体带来益处。

- 体能活动：指的是任何消耗能量的肌肉运动，包括打扫房间或步行去车站。
- 锻炼：指的是不断地重复、训练一些动作，有目的地让肌肉变得更强壮。锻炼是体能活动的一种。

在疫情期间，很多人大部分时间都在家待着。所以可能不可避免地大部分时间都是以坐着为主。我们建议，每静坐 1 小时后，站起来舒展一下或在家转悠个 5-10 分钟。

在家里把体能活动融入到您的日常生活中，保持活跃。您也可以有创意地增加一些额外的运动！

日常家务活动:

- 打扫房间
- 修剪草坪
- 侍弄花草
- 铲雪
- 洗车
- 扫地的时候加入一些有趣的舞步
- 洗碗或刷牙的时候来几个深蹲
- 用罐子或装水的瓶子替代哑铃，做一些屈臂的动作
- 边打电话边在家来回走动
- 看电视的时候活动一下四肢
- 带爱人、孩子或孙子孙女跳跳舞

在外面的时候:

- 多走楼梯，少用电梯
- 把车停得远一点，多走几步路
- 坐公交车或地铁时，提前一站下车或上车
- 在超市，多用购物篮，少用购物车，把购物篮当作哑铃锻炼一下手臂肌肉

在照看孩子或孙辈时:

- 一起玩捉迷藏的游戏，在院子里多跑动
- 抱着小宝宝，在家走走
- 一起玩需要活动到肢体的电子游戏

锻炼:

- 在公园或在跑步机上，快走、慢跑、快跑
- 骑自行车或在家骑动感单车
- 椅子操—可以在AADI网页上查看中文教程:

<http://aadi.joslin.org/tw/Education%20Materials/14.PhysicalActivity-Exercise%20Resources-%20CT.pdf>

* 有粤语版视频

- 扇子舞、舞剑
- 跳绳
- 太极拳
- 练气功

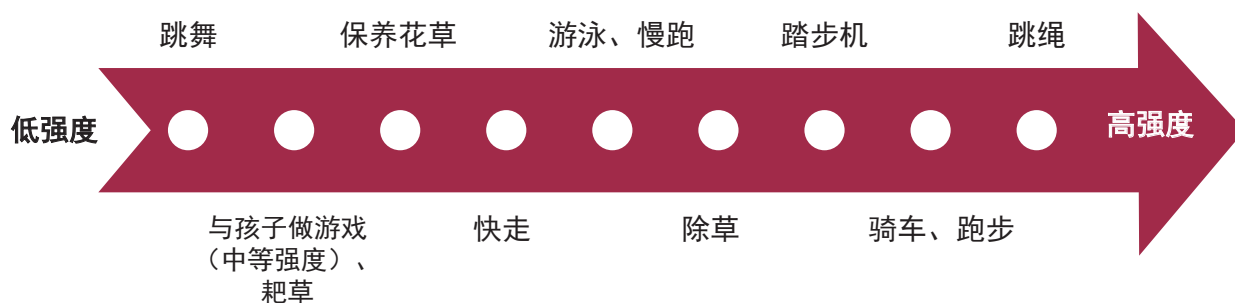
步行的好处— AADI 步行俱乐部

步行是很好的锻炼方式，可以在室内也可以在室外，可以一个人，也可以和家人朋友一起。AADI 步行俱乐部每年夏天都会在波士顿公共公园 (Boston Common) 举办活动，在那里我们大家聚在一起享受晨间散步和社交活动。下面是一些我们俱乐部的步行小建议，希望有更多的人加入，一起步行。

- 穿上舒适的袜子和运动鞋，避免脚磨起泡。
- 找个同伴一起，让步行变得更有乐趣。可以和家人朋友一起，也可以一个人享受清静、放松一下。
- 穿温度合适的衣服。
- 以自己舒适的速度开始。如果觉得轻松，可以适当加快步伐（如增加 500 步）或者增加步行时间（5 分钟以上）。
- 可以在公园里步行，也可以在家附近，任何安全的地方，甚至在后院里都可以，这也算是一种活动！
- 如果您在锻炼的时候，仍然能轻松地大声说出一个完整的句子，您就知道自己在适当的强度范围内。
- 如果您有糖尿病，在锻炼前测一下血糖。请参阅第六章“与糖尿病共存”，了解更多关于低血糖的注意事项。

如果您的时间有限，那么可以选择强度更高，耗时更短的运动，这 and 低强度长时间的运动，效果是一样的。

下面我们列出了一些不同强度的运动。选择一个您喜欢的，并在您的舒适程度和时间允许的情况下开始。

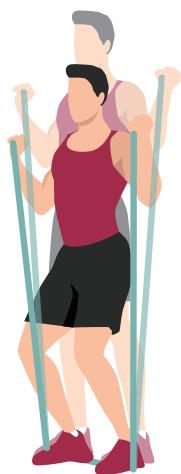


如果是做低强度的运动，那么您需要运动更长的时间来达到与高强度运动相似的消耗量

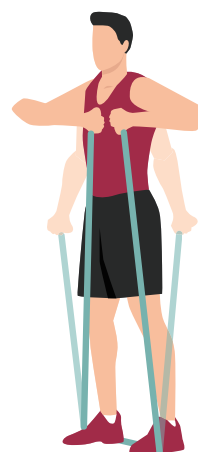
AADI 肌肉阻抗运动

步行是一种有氧运动，可以提高心肺功能。但是随着年龄的增长，我们对肌肉的控制将减弱。加强肌肉的锻炼也就变得尤为重要。

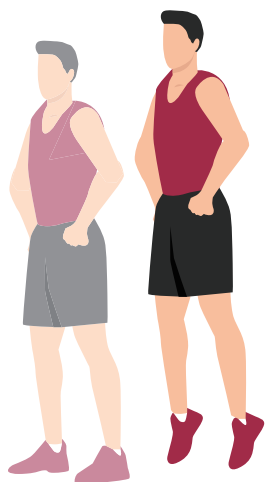
我们列出了一些可以锻炼到肌肉的运动方式，把他们列进您的日常锻炼中。健身带*（或阻力带）是一种轻便易携带的健身器具。



下蹲



直立上提



提踵



坐位，躯干放松，
用双肩上提

* 如果没有健身带，也可以在瓶子中装满水或米代替哑铃，也可以做到上述动作。

第四章

睡眠、压力和疾病管理

睡个好觉、避免太大的压力，是保持健康的重要方式。如果生病了，我们在这一章提供了一些方法帮您更好地渡过。

睡眠

一般来说，成年人每天需要的睡眠时间是 7-9 小时。有研究显示，晚上睡得不好会导致胰岛素抵抗，从而增加糖尿病前期和 2 型糖尿病的发病。我们提供了一些自然的方法，使您拥有更好的睡眠。

- 规律作息，每天在固定的时间起床
- 白天让眼睛暴露在阳光下
- 晚上睡觉时，尽量把卧室布置得暗一些
- 保持卧室在舒适的温度
- 午餐以后尽量不要再吃含咖啡因的食物
- 睡前不喝酒
- 睡前 2 小时洗个热水澡
- 避免白天打盹
- 借助一些天然的助眠产品

压力

在 COVID19 疫情下，每个人都有或多或少的压力、焦虑和情绪低落，这些都能导致胰岛素抵抗。尽管很难避免没有任何负面情绪，我们列出了一些方法，帮助您缓解压力、舒缓心情。

- 一个人放松一下，有的时候泡个热水澡就能轻松很多
- 享受休闲时光，无论您的爱好是什么，做您喜欢的事情都能让您心情放松
- 锻炼或运动一下，可以很好地缓解压力，提高睡眠质量
- 从朋友、家人、同事、社群、互助团体等获得情感支持。和他们聊聊您的感受，接受他们对您的积极鼓励对缓解压力很有帮助。

饮酒

了解什么是“一份量酒” (a drink), 并了解他们是如何影响您的身体!



- 哪怕只是适量饮酒，酒精含量也能抑制肝脏产生葡萄糖。如果正在使用降糖药物，那么您就有发生低血糖的风险。
- 啤酒和其他含糖酒精饮料中含有的碳水化合物能快速升高血糖。所以喝含酒精饮品的时候，可能会先出现血糖升高，继而发生低血糖的现象。
- 虽然适当饮酒可能对糖尿病和心血管疾病有预防作用，但是会增加其他疾病的风险，如癌症。如果您没有喝酒的习惯，那么也没有必要开始喝酒。
- 如果您有喝酒的习惯，那么请尽量少喝点，比如女性一天不超过 1 小杯，男性一天不超过 2 小杯。
- 如果正在应用降糖药，建议喝酒后，密切监测血糖水平。

低血糖是指血糖水平太低而不能给身体提供足够能量的状态，一般将血糖低于 70 mg/dL 定义为低血糖。

详细症状见第六章。

吸烟

吸烟对身体有哪些影响呢：

- 吸烟者患 2 型糖尿病的风险比不吸烟者高 30-40%。吸得越多，风险越高。
- 吸烟增加了严重并发症的风险，如心血管疾病、肾脏病、截肢、视网膜病变、神经病变等。
- 感染 COVID-19 的吸烟者患更严重并发症的风险更高，死亡率更高。

约 20% 的人死于吸烟，吸烟增加了癌症和全因死亡的风险。戒烟可以增加 10 年的寿命。有 60% 的成年人成功地戒了烟。

- 为了成功戒掉烟，可以咨询专业人员进行行为干预指导，或者使用FDA（美国食品和药物管理局）审批的辅助戒烟产品。
- 辅助戒烟的产品有：尼古丁替代品，如尼古丁皮贴、尼古丁口香糖和尼古丁糖，或其他不含尼古丁的处方药，使用前请遵医嘱。
- 戒烟的时候，可以加入一些互助团体。如quitSTART、热线电话和在线互助团体，您可以加入并在家就开始戒烟。若需了解更多的信息，登陆：

<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

<https://www.asiansmokersquitline.org/>

疾病管理

【COVID-19】

糖尿病人感染 COVID-19 后，发展成重症和死亡的风险要比非糖尿病人高出许多。但如果管理好糖尿病、控制好血糖，就可以降低这些风险。当糖尿病人出现下列 COVID-19 的症状时，请立即与家庭医生联系。如果没有固定的家庭医生，请联系当地的诊所、医院或社区健康中心。

- 发热或畏寒
- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困难
- 乏力
- 肌肉酸痛或任何部位酸痛
- 头痛
- 出现味觉或嗅觉丧失
- 喉咙痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 恶心或呕吐
- 腹泻

科学家和医生们还在研究这种新的疾病。您可登陆 CDC 网站，了解更多的 COVID-19 的症状（实时更新）：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

如果出现上述症状，或者跟 COVID-19 病人有密切接触，请及时进行 COVID-19 核酸检测。查看您所在的州的官网，或联系当地公共卫生中心进行检测。COVID-19 抗体的检测（判断曾经是否感染过）不能作为诊断新近感染 COVID-19 的依据。

马萨诸塞州的核酸检测信息网站：<https://www.mass.gov/covid-19-testing>

如果您的家人经常外出，如去公司、学校或办其他事务时，需要接触到其他人，那么建议他在家也尽可能戴口罩，保持社交距离，尤其是家里有老年人或正在服用药物的人。如果您的住宅比较小，下面有一些办法，帮助您避免 COVID-19 在家庭成员之间传播。

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>

如果您需要经常外出，请戴好口罩，经常用肥皂洗手，每次 20 秒以上。与他人保持 6 英尺 (180cm) 的社交距离。保持常规的健康生活方式：良好的睡眠、健康的饮食、适量的活动。

【其他的疾病和常规体检】

- 跟家庭医生或医院/诊所联系，看是否有必要去医院就诊；如果医生建议在家观察，那么在家休养，直到症状消失。
- 好好休息，多喝水，摄入各种蔬菜和水果。摄入鱼、虾、去皮的鸡肉或豆腐等可以提供优质蛋白质的食物。
- 不要随意取消常规门诊检查，如果取消了，请重新再约时间。
- 接种流感疫苗和其他常规疫苗。

【口腔卫生】

无论糖尿病人还是其他病人，当糖化血红蛋白水平(A1C)（反映过去 3 个月的平均血糖的指标）升高时，会导致严重的牙周病。

如果糖尿病人患有中重度牙周病，将增加其他糖尿病并发症的风险，如肾脏病、心血管疾病。血糖管理不好可能会增加口腔疾病的发生，如导致口干，增加患龋齿的风险。

下面是一些让您保持牙齿、牙龈健康的小技巧：

- 每天至少使用 1 次牙线
- 每天至少刷牙或漱口 2 次
(在进食后)
- 不吸烟，或者戒烟
- 使用含氟的牙膏或口腔清洁剂
- 使用含氟的漱口水
- 每年至少看一次牙医
- 如果有糖尿病，控制好血糖
- 摄入蔬菜，粗粮食物，避免含糖饮料或果汁

第五章

在不同年龄阶段的注意事项

儿童时期

如果您的孩子在婴儿期或儿童期，确保他们在儿童和青少年期按计划规律接种必要的疫苗。推荐的接种疫苗计划表：

<https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html>

特别注意：

【1. 营养、饮食】

确保食物的多样性，富含各大营养要素——蔬菜、谷物食品、蛋白质、水果、牛奶或奶制品。

【2. 适当的活动】

减少久坐不动的时间

- 每天使用电视、手机、平板电脑等电子产品的时间，总共不超过 1 小时
- 出门尽量步行
- 每坐了 1 个小时后，起来活动一下
- 让孩子帮忙做点家务，比如打扫卫生

【3. 良好的睡眠】

在儿童期，足够的睡眠对生长发育、维持健康、管理体重、预防糖尿病都非要重要。下表是 CDC 对不同年龄的儿童所需睡眠时间的推荐。

年龄阶段		推荐的每日睡眠时间
新生儿	0-3 个月	14-17 个小时（美国睡眠基金会） ¹ 没有具体的推荐时间（美国睡眠医学会） ²
婴儿期	4-12 个月	12-16 小时（包括午觉时间） ²
幼儿期	1-2 岁	11-14 小时（包括午觉时间） ²
学龄前儿童	3-5 岁	10-13 小时（包括午觉时间） ²
学龄儿童	6-12 岁	9-12 小时 ²
青少年	13-18 岁	8-10 小时 ²
成人	18-60 岁	7 小时以上（含 7 小时）每晚 ³
	61-64 岁	7-9 小时 ¹
	65 岁以上	7-8 小时 ¹

https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html

青年

选择健康的食物，并将下列一些健康饮食的方法列入到您的日程中。

- 有计划地准备每顿饭。如果 3 天内吃不完的食物，可以冰冻储存。每次加热食物的时候，确保温度大于等于 165 °F (75 °C)。
- 家里备一点冷冻蔬菜、低盐金枪鱼罐头或鸡肉罐头、全麦意大利面，有了这些食材，就可以迅速做出一顿健康的餐食。

育龄期女性

亚裔女性患妊娠期糖尿病的风险较高。

【有计划的备孕】

- 保持健康的体重——如果BMI 超过 23 kg/m²，那么减轻体重有助于怀孕。
- 保持适当的活动——在孕期也可以轻松地完成我们推荐的活动量。
- 规划、均衡饮食——选择谷物食品、蔬菜、瘦肉，这些食物可以为提供所需的营养素（查看第二章，健康饮食）。
- 每日服用孕期综合维生素片。

如果有糖尿病，告诉医生您有备孕计划。严格管理好血糖好有助于顺利度过孕期。Joslin 糖尿病中心推荐：

- 孕前进行眼睛方面的检查
- 每天至少监测血糖 4 次
- 空腹血糖或餐前血糖控制在 80-110 mg/dL
- 餐后 1 小时血糖控制在 100-155 mg/dL
- A1C 水平控制在 7% 以下；如果没有严重低血糖反应，建议在 6% 左右
- 咨询医生，制定适合您的血糖管理目标和计划

【孕期】

孕妇感染 COVID-19，比一般人有更高的住院率。

避免在孕期体重增加得太多，咨询医生关于您的体重增长目标。

- 如果孕前的体重在健康范围 (BMI 18.5-22.9 kg/m²)，那么孕期前 3 个月，体重可以增加 1-4.5 磅；后面 6 个月，每个星期增加 1-2 磅。
- 单胎妊娠，前 3 个月每日需要的能量跟孕前基本一样；4-6 个月，每天较孕前增加 340 千卡路里；7-9 个月，每天较孕前增加 450 千卡路里。
- 每天至少 175g 碳水化合物，可以将这个总量分配到一天之中。例如：

- 早餐：2 片全麦面包，1 个鸡蛋
 - 上午点心：1 杯牛奶
 - 午餐：1 碗糙米饭、蔬菜、肉类
 - 下午点心：1 个橙子、1 把坚果
 - 晚餐：1 碗糙米饭、蔬菜、鱼肉
 - 睡前点心：1 杯牛奶
- 如果医生允许的话，保持适当的活动。可以将一天需要的体能活动分次完成，这样会更容易点，如每顿饭后散步 20 分钟。尽量每周进行中等强度的运动 150 分钟（如快走）。
 - 戒烟酒或软性毒品
 - 每次产检测量血压
 - 如果有糖尿病，建议每 3 个月进行一次眼睛的检查

如果既往有妊娠糖尿病史，医生可能会在孕早期就开始监测血糖。如果这次怀孕有糖尿病（包括妊娠糖尿病和孕前就存在的糖尿病），把血糖管理在健康范围。咨询医生，设置您的血糖管理目标。

Joslin 糖尿病中心推荐：

- 每天监测血糖 4-7 次
- 餐前血糖控制在 60-95 mg/dL
- 餐后 1 小时的血糖控制在 100-129 mg/dL
- 如果没有严重低血糖，A1C 控制在 6% 以下
- 避免出现尿酮阳性

【产后】

有妊娠糖尿病史的女性，在产后 6 周需要再次进行糖尿病筛查。

产后 1 个月内，我们推荐下列方法来保持健康：

- 和父母或长辈商量，是否有一些传统需要遵循（如坐月子）。
- 如果需要吃一些特殊的产后食物（“月子餐”，如鸡汤、麻油鸡、猪脚），把这些食物当成主餐的一部分，而不是当点心。
- 保持适当的室内活动——如每隔半小时到1小时，在家走个几分钟。还可以抱着宝宝在家里转悠一下，同时也增加了亲子时光。
- 根据眼睛的检查情况，产后在眼科医生门诊随访。

中年人

维持体重在健康范围和保持健康非常重要，这有助您日后保持健康和活力。

- 保持一定的活动——每周至少运动 150 分钟（具体的运动方式参阅第三章）
- 保持充足的睡眠，每天 7-8 小时
- 戒烟，如果饮酒的话，请适量饮酒（第四章）
- 健康饮食（第二章）
- 定期体检，每年定期看家庭医生和牙医。查看“附录”，看您的检查中的关键指标是否有异常。

老年人

老年人感染 COVID-19，情况更糟糕。

- 口腔疾病是老年人常有的疾病。请参阅第六章关于保持口腔健康的建议。
- 人老了，脑子没有年轻时候好使了，这很正常。但是我们可以采取一些措施来延缓这种大脑的衰退。
 - 保持一定的活动
 - 健康饮食（第二章）
 - 戒烟
 - 适度饮酒（第四章）
 - 管理好血糖、血压、血脂（查看第六章中的“ABC”部分，查看附录中检查指标的健康范围）
 - 保持对大脑的刺激——比如打麻将、下象棋、阅读、学习新知识新技能
 - 与家人、朋友、邻居保持联系
 - 晚上睡足 7-8 小时（请参阅第四章）
 - 如果感到焦虑、失落、孤独、抑郁、对什么都不感兴趣，而且时间持续超过 2 周，建议咨询医生或心理师
- 如果您正在服用药物，建议
 - 遵医嘱服药
 - 可以使用药品盒来管理药物，并能提醒您按时按量服药。有的时候，药剂师会将药分成独立包装（泡泡包装），每次只需要服用一格包装中的药物。

寻求帮助的一些渠道

【家庭医生/医院】

如果没有家庭医生，建议您找一个。如果您没有医疗保险，登陆所在州政府的官网，搜索关键词“health insurance”。如果您居住在马萨诸塞州，可以登陆 <https://www.mahealthconnector.org>, 或者联系马萨诸塞州的健康联络员：1-877-623-6765。

【社区中心/文化中心】

很多社区中心都提供日常生活的协助服务。您可以先与所在城市/小镇的政府部门联系，查询这些中心的联系方式。

我们 AADI 网页为亚裔人群提供了一些求助资源和信息 (含中文版)：

<https://aadi.joslin.org/en/diabetes-mellitus-in-asian-americans/asian-american-resources-in-your-area>

第六章

与糖尿病共存——如何寻求帮助 建立专属的糖尿病管理团队和习惯

COVID-19

糖尿病人感染 COVID-19 更容易发展成重症。管理好血糖可以降低这种风险。

如果您需要频繁地接触他人，请注意以下事项：

- 尽量避免和患糖尿病的伴侣待在同一个房间。实在做不到，晚上尽量头对着脚睡。
- 吃饭的时候，保持 6 英尺（180cm）的距离，或在不同的时间进餐。
- 如果家里的公共空间，如起居室，不能保持6英尺的距离，那么请戴上口罩。无论此时她/他在不在这个房间。

每个人都要保持良好的卫生习惯！

- 一到家，马上用肥皂洗手，并保证每次 30 秒以上的洗手时间
- 出门戴口罩
- 清洁并消杀密切接触的桌面、台面
- 关注自身的健康，时刻警惕出现任何 COVID-19 的症状，请查看 CDC 官网 COVID-19 症状的更新和指导：

- COVID-19 的症状：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

- 预防 COVID-19：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

- 感染了 COVID-19：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

如何更好地管理糖尿病

- 记录血糖日记，血糖过高或过低时，记录当天的生活细节，与平时有何不同之处，如饮食、活动强度、压力、睡眠时间。
- 健康饮食（第二章）。
- 规律锻炼（第三章）。
- 遵医嘱服药，定期门诊随访。

糖尿病人得了流感，有更高的风险患上流感相关的严重并发症。请每年规律接种流感疫苗。咨询家庭医生，确定需要接种的其他疫苗。

如何应对低血糖

低血糖是指人体血糖水平太低，身体没有足够的能量来源，不能正常运作。老年人发生低血糖的风险较高。

低血糖的症状：

- 颤抖、刺痛、焦虑、紧张、烦躁
- 饥饿感、恶心
- 出冷汗、畏寒
- 头晕
- 心跳加快或加重
- 脸色苍白
- 注意力难以集中、打瞌睡、乏力
- 严重时出现癫痫或晕厥

如果发过一次低血糖，那么 24 小时之内很可能会再次发生。下面是一些发生低血糖时的处理方法，也简称为“双 15 方案”：

- 测血糖，如果小于 <70 mg/dL，无论是否有低血糖症状，都需要立即处理；
- 吃 15g 易吸收的碳水化合物，不要吃含脂肪高的食物（查看附录如何选择食物），因为脂肪升高血糖的速度较慢；
- 15 分钟后再次测血糖，如果仍然 <70 mg/dL，重复第 2 步；
- 当血糖 >70 mg/dL，而离正餐的时间还有几个小时，可以先吃一些含脂肪或蛋白质的点心（附录中有点心清单）。如果马上就到正餐时间，那可以正常吃药或打胰岛素，然后吃饭。

了解并管理好血压

如果血压 $>120/80$ mmHg，那么对糖尿病人来说这个水平有点高了。

下面一些方法可能帮助降低血压：

- 如果 BMI > 23 kg/m²，请适当减轻体重。
- 保持体力活动（第三章）。
- 每日钠的摄入量不超过 2,300 mg（约 1 茶匙食盐）。我们列出了一些含钠量过高的食物，请控制这些食物的摄入量：
 - 腌制品，像火腿、咸蛋、咸鱼
 - 腌制的蔬菜
 - 大多数罐头食品
 - 各种酱料：如酱油、蚝油、鱼露、辣椒酱、味增、豆豉、腐乳
 - 多数餐馆里的食物或外卖
- 选择下面这些食物有助于控制血压：
 - 新鲜或原味冰冻蔬菜
 - 每天吃 2 份水果
 - 用新鲜的佐料做调味品，如葱姜蒜辣椒等
 - 在家做饭吃
 - 低盐酱油
 - 控制酒量

如果血压超过 140/90 mmHg，医生可能会建议用降压药。

控制好血脂

血脂的控制目标

- 甘油三酯 <150 mg/dL
- 高密度脂蛋白胆固醇：男性 >50 mg/dL，女性 >60 mg/dL
- 低密度脂蛋白胆固醇：<100 mg/dL

血脂紊乱会增加心血管疾病发生的风险。良好的生活习惯是管理好血脂的关键因素。

- 管理好血糖
- 如果 BMI > 23 kg/m²，请适当减轻体重
- 保持体力活动
- 健康饮食（第二章），尤其注意下列几点
 - 选择谷物食品，替代精米精面
 - 增加蔬菜的摄入，最好正餐中有一半是蔬菜，各种颜色的蔬菜
 - 增加一些豆类食品的摄入
 - 用海鲜（鱼虾）或植物蛋白（如豆腐、豆子、坚果）替代肉类食品
 - 含鱼油量高的鱼（如三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼、鳕鱼），每周两次，每次大概 1 个手掌大小

药物

当医生开了新药，或调整了药量，请向医生询问下列几个问题：

- 我应该吃多少这些药？
- 我应该怎么吃？
- 我在什么时间服用？
- 我应该在餐前、餐后还是餐中服用？
- 如果我不小心忘记服药了，应该怎么办？

生病的时候该怎么办（除了做到日常的注意事项，要特别注意下列几点）

就算生病了，也不要遗忘或漏服您的降糖药，这点非常重要。即使病情很重的时候也要继续使用胰岛素或口服降糖药。

- 多喝水，人在醒着的状态下需要保证每小时饮水 6-8 oz，预防脱水
- 如果没有胃口，可以吃一些可口又容易消化的食物，如粥、牛奶、果汁
- 好好休息，注意保暖。停止锻炼

如何预防糖尿病慢性并发症

糖尿病增加了各种并发症的风险，如

- 感染 COVID-19 后，进展为重症，甚至死亡
- 肾脏衰竭
- 心血管疾病
- 失明
- 阿尔茨海默病
- 牙齿脱落
- 勃起功能障碍

如果与专业糖尿病管理团队的密切合作，好好管理糖尿病，可以减少上述并发症的发生：

- 家庭医生，是有任何健康相关问题时，您第一个咨询的医生
- 内分泌科医生或糖尿病专科医生，帮助管理血糖
- 糖尿病卫教师，提供改善生活方式的建议，包括饮食、运动和其他各方面 (www.diabeteseducator.org)
- 注册营养师，帮您个性化计划好每一顿饮食 (www.eatright.org)
- 运动专科医生，制订个性化的运动计划 (<https://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro>)
- 药剂师，保证您使用药物的安全和遵医嘱用药

管理糖尿病是一件不太容易的事，您应该了解可以向谁咨询问题、寻求帮助并得到帮助。梳理一下，目前您的糖尿病管理团队中都有哪些成员，还需要哪些方面的专业人员。如果有需要，请随时借助上述列出的信息并联系相应的工作人员。

附录

我们将一些可能对您有帮助的信息整理如下。如果有任何关于糖尿病预防和管理的问题，请登陆我们的网站 <https://aadi.joslin.org/cn> 或跟我们联系：aadi@joslin.harvard.edu。

还可以登陆我们的网站，下载其他糖尿病手册：<https://aadi.joslin.org/cn/educational-materials>)

- 亚裔糖尿病人需要了解的 COVID-19 的知识
- 亚裔糖尿病人感染 COVID-19 的注意事项
- 美国亚裔成人身体质量指数
- 您是否有患糖尿病及第二型糖尿病的风险？
- 美国亚裔患糖尿病前期及第二型糖尿病的风险
- 什么是糖尿病
- 低血糖
- 推荐的食物购物清单
- AADI「亚洲传统饮食」十天菜单
- 酒精饮料的卡路里含量表
- 糖尿病人的足部护理
- 您的糖尿病医护团队-糖尿病卫教师
- 您的糖尿病医护团队-注册营养师
- 您的糖尿病医护团队-行为健康专员

参考文献

这本手册的所有参考文献都可以在 AADI 网页上找到，请查看“糖尿病管理和预防的文献”：
<https://aadi.joslin.org/en/Education%20Materials/13.ReferencesForAADI2020Booklet.pdf>

附录 1：给在美华人推荐的零食清单

大家常常会有一种误解，认为糖尿病人在两餐之间一定要吃点零食。这其实是错误的，零食对糖尿病患者来说不是必需品，只有饥饿的时候，才需要吃。

我们列出了一份零食清单，但这些食物不是用来快速提高血糖的。如果出现低血糖了，请参阅第六章如何处理。

如果是孕期女性，每 4 小时要吃点东西。如果没到正餐时间，可以吃点零食，能够提供约 15g 碳水化合物的零食是最适合的。

含碳水化合物少的零食

1. 新鲜的蔬菜汁或低盐蔬菜汁
2. 白煮豆角和胡萝卜
3. 生黄瓜片，沾低盐味增酱
4. 无糖布丁或仙草冻，加 1/4 杯脱脂炼乳
5. 混合蔬菜汤
6. 无糖冰棍
7. 海苔
8. 无盐坚果
9. 白煮蛋
10. 奶酪条

含 10-15g 碳水化合物的食物

1. 3/4 杯煮熟的毛豆
2. 1 杯原味豆奶
3. 1 杯原味鲜牛奶
4. 1 杯希腊酸奶，加半杯草莓
5. 1 片全麦面包，加 1 汤匙 (tablespoon) 花生酱
6. 1 片全麦面包，加 1 个鸡蛋或奶酪
7. 1 小片水果，加坚果
8. 1/4 杯无盐坚果，加 2 汤匙 (tablespoon) 葡萄干
9. 4-5 片全麦饼干，加奶酪或花生酱
10. 燕麦棒或谷物棒（记得查看成分表中的每份量大小）

* 按照食物营养价值标签，控制好您的零食分量

请注意：

- “无糖”并不等于“不含碳水化合物”！很多无糖食品含有碳水化合物。
- 包装的零食经常含钠量比较高，尽量选择那些每份量小于 140mg 钠的零食。
- 选择含纤维量高的零食，来补充每日需要所需的纤维量。

附录 2: 亚裔人群糖尿病管理的随访安排和目标

使用下表来跟踪和记录您的日常糖尿病护理情况

检验/检查	一般目标	频率	我的结果	检查日期
A1C (糖化血红蛋白)	<7%	3-6 个月		
血糖 (自测)	空腹: <130 mg/dL 餐后1-2小时: <180 mg/dL	每天		
总胆固醇	<200 mg/dL (5.2 mmol/L)	每年		
低密度脂蛋白胆固醇 (LDL)	<100 mg/dL (2.6 mmol/L)	每年		
高密度脂蛋白胆固醇 (HDL)	男性 >40 mg/dL (1.0 mmol/L) 女性 >50 mg/dL (1.3 mmol/L)	每年		
甘油三酯 (TG)	<150 mg/dL (1.7 mmol/L)	每年		
尿微量白蛋白	<30 mcg/mg (mcg/mg 肌酐)	每年		
eGFR (肾小球滤过率)	>60 mL/min/1.73m ²	每年		
血压	<140/90 mmHg	每次门诊随访		
腰围	男性: <90 cm (35.5 英尺) 女性: <80 cm (31.5 英尺)			
BMI (身体质量指数)	<23 kg/m ²	每次门诊随访		
散瞳眼底检查	及时诊断	每年		
足部检查	及时诊断	3-6 个月		
足部自查	及时诊断	每天		
口腔检查	及时诊断	6个月		
流感疫苗	早期预防	每年		
肺炎疫苗(≥65 岁)	早期预防	一次		
乙肝疫苗(≤60 岁)	早期预防	一次		

