

---

糖尿病預防與管理：  
美國亞裔指南

---





## 誌謝

本書由加斯林糖尿病中心 (Joslin Diabetes Center) 美國亞裔糖尿病研  
進會 (AADI) 團隊撰寫。茲感謝以下個人和公司撥冗協助進行編輯和  
翻譯。

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

以及

[CSOFT Health Sciences](#)，醫學翻譯的領導者



## 影響美國亞裔的糖尿病相關事實

- 每 2 名美國亞裔成人就有 1 名患有糖尿病或糖尿病前期。
- 超過一半患有糖尿病的美國亞裔未被確診。
- 第二型糖尿病是可以預防的。這類型的糖尿病較常見於美國亞裔，佔所有糖尿病個案的 90-95%。
- 研究顯示，相較於白人族群，亞裔在較輕的體重（或 BMI）下就有可能罹患糖尿病。BMI 為 23 kg/m<sup>2</sup> 或以上的美國亞裔均應進行第二型糖尿病篩檢。
- 加斯林糖尿病中心是全球最大的糖尿病研究中心，並且設有名為美國亞裔糖尿病研進會 (AADI) 的特別團隊。AADI 致力於針對亞裔族群的糖尿病照護、研究、教育和倡議。
- 加斯林的 AADI 成功研發出一套傳統亞洲飲食法，有益於減重以利預防糖尿病。此飲食法不僅適用美國亞裔，亦適用一般大眾。

## 前言

本手冊係針對患有糖尿病或與糖尿病患者同住之美國亞裔所撰寫；它是在 COVID-19 疫情期間妥善照顧自己的實用指南。因為病毒的關係，我們當中許多人可能會有無助和不確定感。此時，確保您能盡全力好好照顧自己的健康和身體，比以往任何時候都更加重要。

美國亞裔有更高的風險罹患第二型糖尿病和妊娠糖尿病，並且在較輕的體重下即可能罹患糖尿病。每 2 名美國亞裔成人就有 1 名患有糖尿病或糖尿病前期，但有超過一半的個案未被確診，未確診率為所有族裔和族群中最高。

約 90% 因 COVID-19 住院的患者存在既有的健康問題（例如，糖尿病），而糖尿病是人們最常罹患的慢性病之一。

糖尿病會增加併發症的風險，例如，心臟病、牙周病、截肢、眼疾和慢性腎臟病。而糖尿病管理不當亦可能會增加 COVID-19 個案的死亡率。這儘管令人沮喪，但好消息是，糖尿病是可以預防的，並且可透過生活型態改變和藥物加以管理。

雖然疫苗的開打為迎接更美好的明天帶來希望，但現階段人們仍面臨極大的壓力，尤其是多代同住的家庭。您可能會擔心家人上班或上學的安危。如果您是個忙碌的母親，必須照顧小孩以及家中的日常需求，很容易就會把家人的需求放在前面而忘了好好照顧自己。我們非常希望能藉由知識為女性帶來力量，讓她們知道，健康從自己開始，因為這樣的知識會反映在您照顧小孩、伴侶、父母、親人和朋友的方式。

本手冊涵蓋許多主題，可為糖尿病患者和與糖尿病患者同住或照顧者帶來許多幫助。我們希望本手冊可為許多像您一樣的健康大使帶來力量，讓您能夠幫助家人和朋友渡過這個充滿挑戰的時代。

祝您健康平安，

**AADI 團隊敬上，2021 年春天**

## 美國亞裔糖尿病研進會 (AADI)

哈佛大學附設加斯林糖尿病中心是全球最大的糖尿病研究中心，由 Dr. Elliot P. Joslin 於 1898 年創辦。美國亞裔糖尿病研進會 (AADI) 成立於 2000 年，透過研究、教育、宣導和文化上合宜的療程增進美國亞裔糖尿病患者的生活品質與健康，以及預防糖尿病。

AADI 致力於提升 BMI 較低 (BMI 為 23 kg/m<sup>2</sup> 或以上\*) 之美國亞裔對於糖尿病的意識，以及推廣糖尿病篩檢。

一直以來，我們的社區宣導和教育計畫是以面對面的方式進行。AADI 的使命包含為社區提供可靠的資訊，以幫助人們探索自己的健康和福祉。在這個極度艱困的時期，COVID-19 疫情對有色人種造成極大的影響，其中糖尿病患者更是風險較高的族群，我們致力於提供最相關的健康資訊，讓人們更具有管理自身健康的能力。



<https://aadi.joslin.org/tw> 免費提供多種語言版本的糖尿病和健康生活資源

有任何關於美國亞裔罹患糖尿病或亞裔診所的問題？

請透過

[aadi@joslin.harvard.edu](mailto:aadi@joslin.harvard.edu)

與我們聯絡

One Joslin Place, Boston, MA 02215

\*在我們透過亞裔太平洋島民夏威夷土著糖尿病聯盟 (AANHPI Diabetes Coalition) 努力提倡之下，針對美國亞裔的糖尿病篩檢建議臨界值已從 BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> 更新為 BMI  $\geq 23$  kg/m<sup>2</sup>。

# 目錄

第 1 章	甚麼是糖尿病？接受風險測試！
第 2 章	食品與營養學
第 3 章	身體活動量 / 活動量不足 - 如何減重且不復胖
第 4 章	睡眠、壓力和疾病管理
第 5 章	對於生命各個階段應有的認識 <ul style="list-style-type: none"><li>• 孩童</li><li>• 青壯年</li><li>• 處於生育年齡的女性</li><li>• 中年</li><li>• 老年</li></ul>
第 6 章	與糖尿病共處 - 可以向誰尋求協助？ 建立自己的團隊和生活習慣
附錄	
參考資訊	

## 第 1 章

# 甚麼是糖尿病？接受風險測試！

## 您是否認識任何患有糖尿病的人？

如果您正閱讀本手冊，很可能是您身邊親近的人患有糖尿病，或是您擔心某人可能有糖尿病，並且希望進一步瞭解。

從 2007 年到 2017 年，全球患有糖尿病的成人增加了 73%（從 2 億 4 千 6 百萬人增加到 4 億 2 千 5 百萬人）。每 8 秒就有一人死於糖尿病；糖尿病已然成為全球性逐漸升高的危機。在亞洲，其患病率在過去數十年已增加 10 倍。

糖尿病是指人體無法適當使用和儲存所吃下食物的狀態。這會造成血液中的葡萄糖（血糖）累積且升得過高，因而導致許多健康上的問題。

糖尿病是相當花錢的疾病。依據美國糖尿病協會 (ADA) 的統計，糖尿病患者的醫療費是沒有糖尿病的人的 2.3 倍，在 2017 年，平均醫療費是每年 \$16,752（或每月 \$1400）。

## 認識徵兆！

當您被確診糖尿病時，您血液中的葡萄糖（血糖）濃度可能非常高。您可能有的症狀包含：

- 極度虛弱和疲倦
- 多食和多飲
- 多尿
- 不明原因的體重減輕
- 視力模糊
- 感染情形增加
- 傷口癒合緩慢

您也有可能已經罹患糖尿病，但多年沒有任何症狀。我們建議 **BMI 為 23 kg/m<sup>2</sup> 或以上的美國亞裔均進行第二型糖尿病篩檢**。請向您的醫師諮詢並要求做糖尿病篩檢。

## 糖尿病的 4 種類型

### [第一型糖尿病 (T1DM)]

第一型糖尿病是一種自體免疫疾病，也就是說，人體免疫系統會攻擊自己的胰臟，破壞製造胰島素的細胞。這通常可在孩童和青壯年時期確診。美國亞裔罹患第一型糖尿病的風險較低，約佔所有糖尿病個案的 5-10%。啟動自體免疫攻擊導致第一型糖尿病的因素目前仍然未知。

胰島素：身體自然產生的賀爾蒙。此賀爾蒙會將血液中的葡萄糖帶至不同的器官和細胞供其使用，血糖濃度因而降低。

胰臟：製造胰島素的器官。

### [第二型糖尿病 (T2DM)]

第二型糖尿病較常見於美國亞裔，佔所有糖尿病個案的 90-95%。雖然基因是原因之一（例如，糖尿病家族史），第二型糖尿病可透過生活型態的改變加以預防，尤其是透過減重、健康飲食和維持充足的活動量。第二型糖尿病常未被確診，其中美國亞裔的未確診率最高。許多美國亞裔在未過重的情況下仍然罹患第二型糖尿病。

第二型糖尿病過去稱成人發病型糖尿病，因為大部分患者多為 40 歲或以上。但由於過重和肥胖率增加，越來越多的孩童罹患第二型糖尿病。

### [妊娠糖尿病 (GDM)]

美國亞裔罹患妊娠糖尿病的風險較高，通常在懷孕期發病。雖然妊娠糖尿病通常在生產後即會痊癒，但母親和小孩在未來罹患第二型糖尿病的風險增加。好消息是，妊娠糖尿病可以預防也可以管理。

## [糖尿病前期]

當血糖升高，但未高到被歸類為糖尿病狀態時，稱為糖尿病前期。許多美國亞裔不知道自己患有糖尿病前期。糖尿病前期會增加罹患心臟病以及發展為第二型糖尿病的風險。生活型態的改變對於逆轉發展成第二型糖尿病的效果極佳。

## 糖尿病生活型態風險測試

如果您的雙親當中有任何一方患有糖尿病，您的風險即會升高，因此篩檢糖尿病極為重要。與家人聊聊以更瞭解您的糖尿病史，並且向您的醫師諮詢糖尿病篩檢事宜。

第二型糖尿病、妊娠糖尿病和前期糖尿病的風險因子均類似。針對下列問題，如有任何一題的答案為「是」，這本手冊將可幫助您和摯愛家人維持健康，降低您罹患糖尿病的機率，並且幫助已罹患糖尿病的患者更妥善地管理自己的健康。

1. 您是否為亞裔後代？
2. 您的直系親屬是否有人罹患糖尿病？
3. 您每天走路是否少於 10,000 步？
4. 您每晚的睡眠是否少於 7-8 小時？
5. 您是否抽菸？
6. 您最近是否覺得有壓力？
7. 您是否曾診斷出妊娠糖尿病，或生產時新生兒的體重達 9 磅（4 公斤）或以上？

如果您計畫懷孕，詳見第 5 章「對於生命各個階段應有的認識」。

## 「苗條的亞洲人 = 健康」；為何亞洲人的風險較高？

美國亞裔是極為多元的族群，根源可回溯至東亞（例如，中國、日本、韓國）、東南亞（例如，柬埔寨、緬甸、泰國、越南），以及南亞（例如，印度、巴基斯坦）的 20 多個國家。美國亞裔是美國成長最快速的族群。於 2000 至 2015 年間，居住在美國的美國亞裔人數增加了 70%，其中將近 60% 的成人出生於其他國家。

## 每 2 名美國亞裔成人就有 1 名患有糖尿病或糖尿病前期。超過 50% 患有糖尿病的美國亞裔未被確診。

儘管體重較輕，美國亞裔罹患糖尿病的機率是美國白人的 2 倍。原因為何？其原因目前仍在研究中，但與生活型態的改變有關，例如，攝取較多的西式食物（高油脂、熱量且纖維質含量低的加工食品）以及活動量減少。

關鍵在於，亞洲人就算體重較輕也可能罹患糖尿病，因此即使未過重，仍需進行糖尿病篩檢。這就是美國亞裔篩檢糖尿病的 BMI（身體質量指數）臨界值較低的原因。BMI 為 23 kg/m<sup>2</sup> 或以上的美國亞裔均應進行第二型糖尿病篩檢。

### 預防併發症

患有糖尿病或糖尿病前期會增加您發生併發症的風險，例如

- 失明
- 心臟病
- 腎臟病導致血液透析
- 掉牙
- 勃起功能障礙
- 流產
- 截肢
- 早期死亡

您的小孩罹患糖尿病的風險亦較高。罹患糖尿病會導致您的醫藥費增加超過兩倍多。

好消息是，您可在醫療保健專業人員的幫助下，透過生活型態的調整加以避免。

詳見第 6 章「與糖尿病共處」，以瞭解糖尿病如未適當管理可能發生的情況。



## 第 2 章

# 食品與營養學

### 我可以吃甚麼？

知道甚麼食物可以吃是維持健康極為重要的一環。聰明地選擇食物有助於預防糖尿病及其併發症。在家下廚較能掌控自己吃下的食物，但如果外帶或在餐廳吃飯，亦請謹慎挑選您的食物。從限制下列食物的攝取量開始：

#### [糖（糖的形式有很多種！）]

糖不但熱量高，營養價值也不高。「糖」不僅限於粉末狀的白糖、紅糖或蔗糖。蜂蜜、果糖和糖蜜也都被視為糖，可以快速升高血液中的葡萄糖濃度。我們攝取的食物大多含糖。某些食物（例如水果）亦含不少糖分，因為它是天然糖分所以無法去除。我們應盡量避免的是用於飲料和烹調時的「添加糖」。檢查食物標籤上的成分表，選擇糖分不是前 3 大成分的產品。如需更多秘訣，詳見「檢查食物標籤上的這兩個成分！」。

#### [精緻穀類產品]

白米和其他精緻穀類產品（例如，白麵包、一般麵條）會快速升高血糖。相較於全穀類成分，這些食物的營養價值（例如纖維）較低。試著吃幾餐只含全穀類的食物，或以全穀類食物取代部分平常吃的精緻穀類，慢慢適應其口味，並逐漸增加在每餐中的含量。

#### [酒精性飲料]

來自酒精的熱量沒有任何營養，而且會導致體重增加。詳見我們網站中的酒精性飲料熱量表。

#### [果汁]

水果含有天然糖分，但果汁造成血糖激增的速度遠高於攝取原型的水果。果汁經過處理，因此身體吸收的速度相當快，即使您選擇飲用含果粒的果汁也一樣。

#### [調味優格和牛奶]

大部分調味優格和牛奶含有大量的添加糖。一杯低脂巧克力牛奶含有 12 克的添加糖。原味優格和牛奶可為您提供蛋白質和鈣質，但添加的調味和糖分沒有任何額外的營養價值。請謹慎為孩子選擇乳製品。

## [穀片]

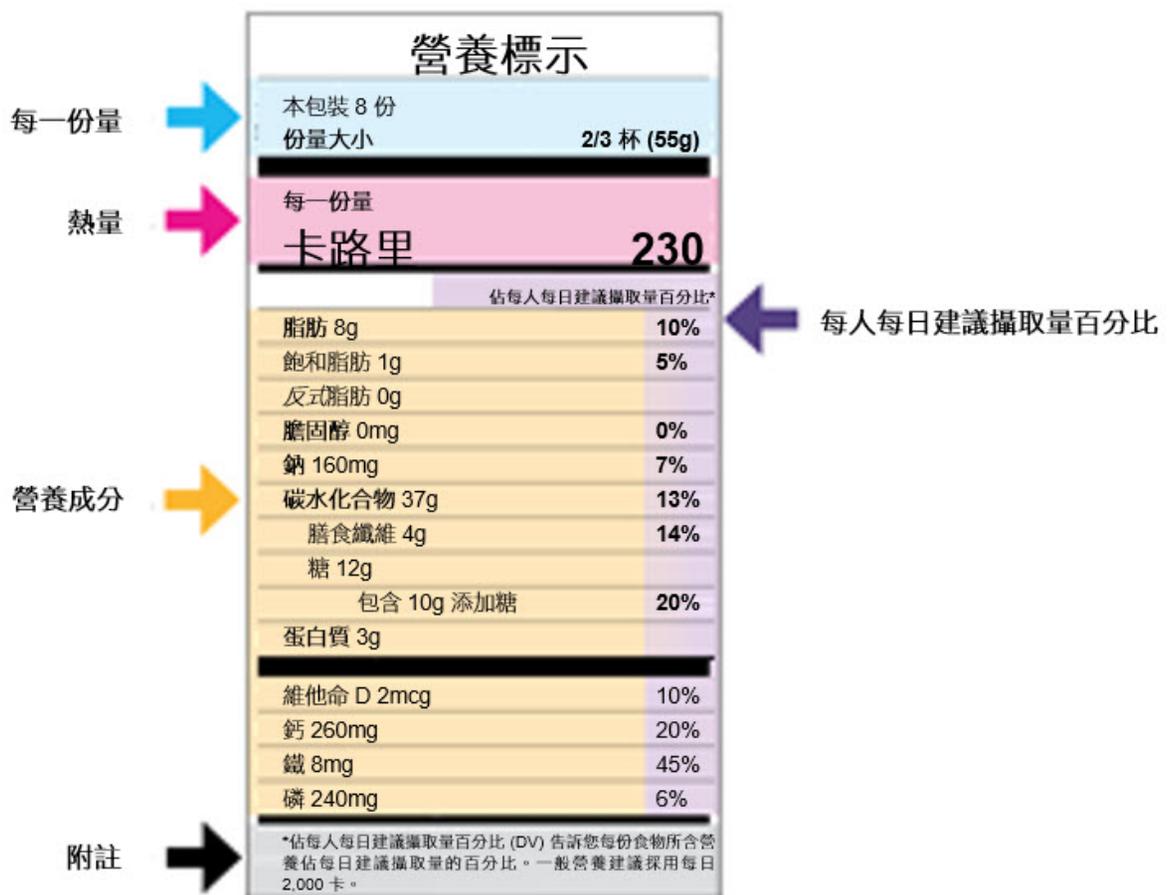
大部分穀片含有額外的添加糖。這類食物容易導致血糖激增，即使全穀類製成的穀片亦是如此。良好的替代品是傳統或鋼切燕麥粥，這類食物的升糖速度較慢。如果早上趕時間，可以嘗試將穀片以您選擇的（未調味）牛奶浸泡一晚，這樣即可縮短準備早餐的時間！

## [椰子油和豬油]

椰子油和豬油的飽和脂肪含量高，會增加您罹患心臟病的風險。選擇購買一般超級市場常見的橄欖油或芥花籽油，這類油品含有大量有益於心臟健康的脂肪。

## 檢查食物標籤上的這兩個成分！

善用包裝上的食物標籤，做出更聰明的食物選擇！



(僅用於教育目的。這些標籤不符合 21 CFR 101.9 中描述的標籤要求。)

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

## [每一份量]

食物標籤中的每一份量為所列營養資訊依據的食物份量。意即營養標示並非每一包裝內的總營養成分。例如，一盒 2 入的餅乾，營養標示每份 100 大卡，務必檢查其每一份量大小。如上面寫「每一份量 1 塊餅乾」，表示吃掉一盒等於攝取了 200 大卡，而不是 100 大卡。

**成分：**水、全麥麵粉、小麥蛋白、酵母、發酵麵粉，含有低於 2% 的下列成分：黃玉米粉、黃玉米穀粉、蔗糖、鹽、糖蜜、有機蒸餾白醋、機械壓榨芥花籽油、小麥澱粉。

獨家經銷商：Joslin Bakery  
One Joslin Place, Boston, MA 02215

## [成分表]

成分表會依產品使用的份量按順序列出（由高至低）。食品中含量越高在成分表中的排序越前面。例如，我們學到應避免「糖」，尤其是添加糖，因此務必選擇糖分不在前 3 大營養成分的產品。如為我們需要的成分，例如，全穀類、非澱粉類蔬菜和堅果類，這些成分在清單中應排在較前面。

在食物標籤成分表中，如看到「營養強化」或「精緻」穀類成分，這表示含有的並非全穀類，而是加工過的穀類。

## 較多的纖維質、較少的脂肪：遵循傳統亞洲飲食預防糖尿病。

AADI 針對傳統亞洲飲食對身體影響進行了臨床試驗。研究結果顯示，當試驗參與者遵循傳統亞洲飲食，身體降低血糖的效率變高，而且可以減去過多的體重。這種飲食方式不僅適合亞洲人和美國亞裔，也適合對更健康的飲食感興趣的所有人！

如需更多關於 AADI 傳統亞洲飲食研究的資訊，請參閱美國國家生物技術資訊中心 (NCBI) 發布的「等能量高碳水化合物傳統亞洲飲食改善胰島素敏感性：隨機對照前導可行性研究」("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/>

如要遵循此傳統亞洲飲食，請從**選擇纖維質含量較高的食物**開始：

- 各種顏色的非澱粉類蔬菜（例如，紅洋蔥、紅蘿蔔、菠菜、青花菜、菇類、苦瓜、竹筍）
- 各種顏色的水果（例如，柳橙、火龍果、楊桃、蘋果、莓果類、酪梨/牛油果）
- 全穀類和全穀類產品（例如，糙米、蕎麥麵）
- 纖維質豐富的澱粉類蔬菜（例如，南瓜、地瓜/蕃薯）
- 豆類（例如，毛豆、扁豆、鷹嘴豆、紅豆）

\*如您不習慣飲食中纖維質含量這麼高，慢慢增加可使轉換變得較容易。

此外，減少您的脂肪攝取量。以下是一些幫助您開始的秘訣，請先嘗試一或兩種，習慣後再嘗試其他方式：

- 去除肉眼可見的動物脂肪（例如，去除雞皮），這個簡單的動作可帶來極大的差異。以去除雞皮為例，減少的脂肪含量約 90%，減少的熱量約 80%！
- 選擇低脂動物性蛋白質（例如，牛肉、豬肉），或以植物性蛋白質取代動物性蛋白質（例如，豆腐）\*。如您不是素食者，可試著一星期一餐不吃肉。
- 使用不沾鍋具，如此做菜才能做到少油。
- 嘗試低脂烹調方式，例如，蒸煮、水煮、川燙和烘烤。

\*植物為主的飲食習慣有助於預防第二型糖尿病，也有助於保護您的心臟和腎臟。從「一餐不吃肉」開始，然後慢慢增加頻率！

我們用於傳統亞洲飲食研究的食譜如下：加斯林糖尿病中心美國亞裔糖尿病研進會 (AADI) - Drag 'n Cook® <https://aadi.joslin.org/tw/drag-n-cook>

## 我該吃甚麼以及可以吃多少？

每日廣泛攝取不同食物種類中的不同食物。試著將選擇限制在第 12 和 13 頁上的食物，並且保持固定的用餐時間。許多餐廳供應的餐點不但脂肪含量高，而且份量過多。外食或外帶時務必謹慎，因為份量通常超過標準份量。您不用一口氣把所有食物吃完，有些可以留著以後吃！

您的手是測量份量的最好用的工具！每一餐，盡量攝取：

- 2 個拳頭的非澱粉蔬菜
- 1 個拳頭的全穀類或澱粉類蔬菜
- 1 個手掌大的優質蛋白質

您亦可使用 9 吋（22 公分）的盤子做為測量份量的標準。美國一般的餐盤直徑為 12 吋（30 公分），因此使用較小的盤子即是好的開始：



- ½ 盤非澱粉類蔬菜
- ¼ 盤碳水化合物
- ¼ 盤蛋白質

如果餐與餐之間覺得肚子餓，可以試著吃一片水果（約一個拳頭大）或一杯無糖牛奶（8 盎司的牛奶、豆漿或任何您選擇的豆奶製品）來幫您撐到下一餐。

「便當盒\*」是指單人用於攜帶家中自煮食物的分隔型容器（通常是午餐），也是規劃飲食極為有效的工具。請選擇有 4-5 格的便當盒。最大一格裝滿蔬菜。其他格則用來裝填穀類、蛋白質、水果和乳製品。這麼做可確保食物均衡，並且包含所有食物種類。



\*便當一詞源自日文。

碳水化合物（「碳水」）多半來自生長在泥土中的植物製成的產品，例如，米、麵粉、馬鈴薯、南瓜、玉米和糖。牛奶和優格則為例外，這些也是碳水化合物。

注意自己的飲食是減重的第一步。如有您希望知道其營養成分的亞洲食譜，可在「美食鍋」 Drag 'n Cook® 上查詢。

### [疫情期間的健康飲食]

居家健康飲食從規劃過程開始。事先準備好包含多種健康食物的購物清單，並且記得先吃點東西，以避免衝動性食物選擇。無論是在超級市場購物或網路購物都是如此。

疫情期間，盡量一次購買較多的量以減少前往超級市場購物的次數。以下是一些秘訣：

- 冷凍蔬菜和水果的保存期限較長，而且營養成分比存放在冰箱裡的生鮮食品還高。
- 某些水果和蔬菜的保鮮期較長。如果希望購買保鮮期較長的食物，盡量選購洋蔥、紅蘿蔔、芹菜、高麗菜、南瓜、蘋果、柳橙、葡萄柚、葡萄和瓜類。
- 低鹽雞肉或魚肉罐頭。如果找不到低鹽產品，使用前可先將罐頭中的液體倒乾淨，並以乾淨的水沖洗內容物以降低其鹽分含量。
- 未加工的冷凍海鮮（例如，魚、干貝）和去皮雞肉均是良好的蛋白質選擇。豆腐亦是絕佳的蛋白質選擇。如果不能一次吃完，可以冷凍存放。
- 豆類（罐頭或乾燥）是良好的蛋白質、纖維質和碳水化合物來源！
- 奶粉是取代一般瓶裝牛奶的絕佳選擇。您亦可試著將多餘的牛奶冷凍保存。務必使用密封且耐低溫的容器冷凍牛奶，並且在飲用前放冷藏解凍。

每個人的營養需求不同。向營養師諮詢並由其為您量身打造符合您健康狀況、偏好和作息的膳食計畫。與營養師會面之前，準備一週的食物日記可幫助營養師更瞭解您的需求。如果拍照對您來說較容易，也可選擇拍下一天當中的飲食。

如需尋找鄰近的營養師，請造訪美國營養學會 (<http://www.eatright.org/>)。

您可在我們的網站上的免費資源 - 泛亞洲食譜找到 AADI 所提供適合糖尿病患者的亞洲食譜（亦提供中文版本），網址為 <http://aadi.joslin.org/en/educational-materials/pan-asian-recipes>。

## 第 3 章

# 身體活動量 / 活動量不足 - 如何減重且不復胖

### 減重並維持健康體重

您是否知道因活動量不足死亡的人數高於吸菸？活動量充足可降低 6-10% 的慢性病罹患率，包含第二型糖尿病，並且可延長壽命。

- 體重過重（美國亞裔為 BMI  $\geq 23 \text{ kg/m}^2$ ，其他人種為  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ ）是罹患慢性病的主要風險，例如，糖尿病和心臟病。體重過重亦會增加癡呆和阿茲海默症的風險。因此維持活動量充足的生活型態極為重要。肥胖和糖尿病會增加 COVID-19 的死亡率。
- 如您的體重高於健康標準（美國亞裔為 BMI  $\geq 23 \text{ kg/m}^2$ ，其他人種為  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ ），您會開始看到一些改善的跡象，例如，減重 5% 即可降血壓以及降血糖。減重 7-10% 有助於預防糖尿病前期發展成第二型糖尿病。如果您能減去更多的體重（15% 或以上），甚至可獲得更多益處，有可能逆轉糖尿病。
- 燃燒的熱量多於攝取的熱量即可減重。減少食物的攝取並且增加活動量即可做到。

### 身體活動量 vs. 運動

您無需加入健身房會籍或購買運動器材即可做到充足的活動量。活動與運動不一樣，但任何身體的活動均有其益處！

- 身體的活動涉及任何消耗能量的肌肉使用，包含打掃家裡或走到車站。
- 運動則是經過設計且重複性的肢體動作，其目的是改善特定種類的體適能，也是身體活動的一種。

疫情期間，我們當中許多人待在家中的時間變得更長。無可避免地，您坐著的時間也變長。每坐一個小時就必須伸展您的身體或四處走動 5-10 分鐘。

您可以將身體活動整合到日常作息，確保在家中也能維持充足的活動量。何不發揮創意，將更多的活動整合到日常作息！

## 居家活動：

- 打掃家裡
- 割草
- 園藝
- 剷雪
- 洗車
- 邊掃地邊練習舞步
- 邊洗碗或刷牙邊深蹲
- 握住裝滿的罐子或瓶子然後彎舉手臂，如同使用啞鈴一樣
- 邊講電話邊走
- 邊看電視邊活動四肢
- 跟配偶、小孩或孫子女一起跳舞

## 出門時：

- 走樓梯，不要搭電梯
- 車停遠一點，多走點路回家
- 提早一站下車
- 採購食物時使用購物籃，不要使用推車，並且把購物籃當作啞鈴鍛鍊手臂肌肉

## 照顧小孩/孫子女時：

- 玩捉迷藏或在院子裡四處奔跑
- 抱著小孩四處走走
- 與您的小孩或孫子女玩運動類的電玩/電子遊戲

## 運動：

- 在公園或跑步機上快走、慢跑或跑步
- 騎腳踏車或使用家中的固定式腳踏車
- 椅上運動；中文版的教學手冊位於 AADI 網站，網址為  
<http://aadi.joslin.org/tw/Education%20Materials/14.PhysicalActivity-Exercise%20Resources-%20CT.pdf>

\*亦提供粵語版影片

- 扇舞或劍舞
- 跳繩
- 太極拳
- 氣功

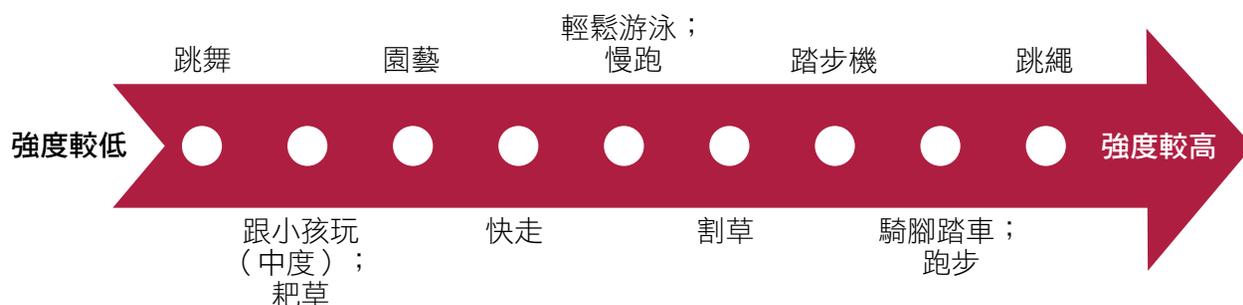
## 走路的好處 - AADI 走路俱樂部

無論在室外或室內，自己走或跟親友一起走，走路都是一項很好的活動。AADI 每年夏天會在波士頓公園發起走路俱樂部，我們一群人一起享受在早上散步和進行社交。以下是一些我們在走路俱樂部提供給大家起步的秘訣！

- 穿上舒服的襪子和球鞋以避免起水泡，然後就可以開始步行了。
- 找伴一起讓走路變得更有趣。藉機跟親友聯繫感情，或享受獨處的時間放鬆和思考。
- 穿著可幫助您維持適當體溫的衣服。
- 從自己覺得舒服的速度開始。如果您覺得太簡單，慢慢增加步伐數（一次增加 500 步）或走路時間（一次 5 分鐘）。
- 您可在公園或住家附近走路（即使自家後院也可以），這些都算是身體活動！
- 運動時，如您仍能自在地說出完整的句子，表示活動強度適中。
- 如果您患有糖尿病，運動前請先檢查您的血糖。詳見第 6 章「與糖尿病共處」，以取得更多關於低血糖的資訊。

如果時間不夠，可選擇強度較高的活動。其效果與強度較低但時間較長的活動相當。

以下是按強度排序的活動清單。選擇您有興趣的活動，以舒服的強度並且在時間允許的前提下開始加入您的日常作息：



強度較低的活動需要較長時間才能達到與強度較高的活動相當的效果

## AADI 阻力活動

走路是一種心肺（或有氧）運動，表示這可以改善您心臟和肺臟的健康。鍛鍊您的肌肉亦極為重要，因為人們的肌肉張力會隨著年紀降低。

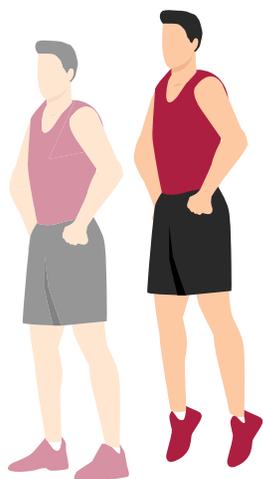
務必加入可鍛鍊肌肉的運動，如下所示。彈力帶\*（或阻力帶）輕巧便於攜帶！



深蹲



站姿划船



墊腳尖



坐姿肩膀划船，軀幹彎曲

\*如果您沒有彈力帶，將瓶子裝滿水或米當作啞鈴使用，並且做類似上述的運動。

## 第 4 章

# 睡眠、壓力和疾病管理

確保良好的夜間睡眠品質和避免壓力是幫助您維持健康的兩個要點。如果您生病，有幾個步驟可以幫助您管理這樣的狀況。本章為您介紹幾個可運用在照顧自己或摯愛的秘訣。

## 良好的夜間睡眠品質

建議成人一天睡足 7–9 小時，研究顯示，缺乏睡眠會導致胰島素阻抗，增加您罹患糖尿病前期和第二型糖尿病的風險。以下是一些可改善夜間睡眠品質的做法：

- 每天固定時間起床。
- 在白天張開眼睛接受直接日照。
- 睡眠環境越暗越好。
- 確保臥房涼爽舒適。
- 午餐後避免任何咖啡因。
- 接近睡眠時間時避免飲酒。
- 睡前兩小時洗個熱水澡。
- 避免小睡。
- 嘗試幫助睡眠的天然保健品。

## 壓力

由於 COVID-19 疫情，每個人都承受著某種程度的壓力、焦慮和憂鬱。這些亦會導致胰島素阻抗，雖然難以做到避免所有壓力，但有不同的步驟可幫助您管理與紓解壓力。

- 花一些時間在自己身上，即使只是好好慢慢沖個澡。
- 從事您喜愛的休閒活動，或任何可讓您對周遭環境感到平靜的活動。
- 從事喜愛的身體活動對大腦具有強大的減壓效果，並且可改善睡眠品質！
- 從親友、同事、靈修團體、社群組織、支持團體等獲得支持。表達您的感受並且獲得正向且可鼓舞您的回饋極為重要。

## 酒精

瞭解甚麼被視為「一份酒精性飲料」，以及酒精對您的身體有甚麼影響！



- 即使適量飲用，酒精仍會抑制您的肝臟製造葡萄糖。如您正服用降血糖藥，低血糖的風險即會升高。
- 啤酒和其他添加糖的酒精性飲料均含有碳水化合物，這是會造成血糖激增的營養成分。攝取這些飲料時，您可能會看到血糖激增，接著變成低血糖。
- 適量飲酒雖然可能對於糖尿病或心血管健康具有保護效果；但這會增加您罹患疾病的風險，例如癌症。如果您沒有喝酒的習慣，無需開始喝酒。
- 如果要喝酒，請適量飲酒，女性限制在一天 1 杯，男性一天 2 杯。
- 如果您正服用降血糖藥，飲酒後需更頻繁地監測您的血糖。

「低血糖」表示您的血糖過低導致您的身體無法正常運作。血糖低於 70 mg/dL 即應視為低血糖。

詳見第 6 章「與糖尿病共處」以取得更詳細的症狀。

## 吸菸

以下是一些關於吸菸對身體所造成影響的事實：

- 相較於不抽菸的人，吸菸者罹患第二型糖尿病的機率高出 30-40%。菸抽得越多，風險越高。
- 吸菸會增加嚴重併發症的風險，例如，心臟病和腎臟病、截肢、眼疾和損傷神經系統。
- 吸菸者一旦感染 COVID-19，變成重症且死亡率較高的風險增加。

將近 20% 的死亡案例是由吸菸導致，且吸菸增加所有案例中罹患癌症和死亡的風險。戒菸可延長十年的壽命。每 5 位成人有 3 位可順利戒菸。

- 如果希望順利戒菸，專業人士的行為介入治療和使用美國食品藥物管理局 (FDA) 核可的戒菸產品對您的助益甚大。這些方式有助於您管理誘發因子和煙癮。
- 戒菸產品包含使用尼古丁取代療法 (NRT)，例如，戒菸專用的尼古丁貼片、尼古丁口香糖和尼古丁喉糖。另有不含尼古丁的處方戒菸藥物可選擇。請諮詢您的醫師看看哪個方式適合您。
- 加入支持團體有助於您渡過這個難關。線上應用程式（例如 quitSTART）、熱線和支持團體讓您能夠隨時從家中開始戒菸。更多資訊位於：

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

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

## 疾病管理

### [COVID-19]

如果您患有糖尿病且染上 COVID-19，變成重症且死亡率較高的風險增加。好消息是，如果您的糖尿病獲得妥善的管理，死亡率可大幅降低。如果有任何症狀，請與您的家庭醫師 (PCP) 聯繫。如果您沒有家庭醫師，請與當地診所、醫院或社區健康中心聯繫。

- 發燒或畏寒
- 咳嗽
- 喘不過氣或呼吸困難
- 疲倦
- 肌肉或身體疼痛
- 頭痛
- 失去味覺或嗅覺
- 喉嚨痛
- 鼻塞或流鼻水
- 噁心或嘔吐
- 腹瀉

科學家和醫師們仍在努力瞭解這個新的疾病。請造訪 CDC 網站以取得更多症狀的最新清單：

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

如果您有任何症狀或曾接觸感染 COVID-19 的人，請進行檢測。前往您所在州別的網站或與當地公共衛生部門聯繫，查詢您可在那些地方進行檢測。抗體測試（檢查您之前是否曾受到感染）不適用於診斷目前是否感染 COVID-19。

麻州篩檢站的位置查詢網址為：<https://www.mass.gov/covid-19-testing>

如果您的家人不定時與外人有接觸（工作、學校、出門辦事等），那個人必須佩戴口罩且在家裡必須盡量保持社交距離，尤其在接近其他家人（例如老人或是有潛在疾病問題的家人）時。如果您的居住空間狹小，以下是一些可幫助您在家中預防 COVID-19 的秘訣：

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

如果您必須出門，請佩戴口罩。常以肥皂和溫水至少搓洗 20 秒，並且與非同住者保持至少 6 呎（180 公分）的距離。落實通用健康建議以幫助您維持健康：優質睡眠、健康飲食以及充足的活動量。

### [其他疾病和例行體檢]

- 請聯繫您的醫療照護提供者或醫院/診所，判斷您是否需要到診所接受檢查。如果醫療照護提供者認為您最好待在家裡，則繼續待在家裡直到症狀緩解。
- 好好照顧自己，充分休息、大量喝水，以及食用多種蔬果。復原期間選擇低脂的食物。選擇魚、蝦、去皮雞肉或豆腐做為蛋白質來源。
- 切勿取消例行的體檢。如已取消，請重新安排。
- 每年接種流感疫苗和其他例行的疫苗。

### [口腔健康]

嚴重牙周病與 A1C 升高（平均血糖量測值）相關聯，無論是否患有糖尿病。

同時患有糖尿病和中度至嚴重牙周病，會大幅增加糖尿病相關併發症的風險，例如腎臟病和心臟病。管理不良的糖尿病可能導致您的口腔健康惡化，例如口乾，並且增加蛀牙的風險。

維持牙齒和牙齦健康的方法：

- 每天至少一次使用牙線潔牙
- 每天至少刷牙兩次
- 飲食後刷牙或至少漱口
- 切勿抽菸。如果您抽菸，請戒菸
- 使用添加氟的牙膏及/或漱口水
- 飲用添加氟的水
- 每年至少看一次牙醫
- 如果您患有糖尿病，請管理您的血糖
- 選擇蔬菜、全穀類以及避免添加糖的飲料或果汁

## 第 5 章

# 對於生命各個階段應有的認識

## 孩童

如您家中有嬰兒或孩童，務必確實完成兒童和青少年階段必要的疫苗接種。您可在此處找到 CDC 建議的疫苗接種時間表：

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

為了保護您的孩子未來不罹患糖尿病，請注意下列三個重要事項：

### [1. 營養]

務必攝取來自每個食物種類的食物，包括蔬菜、全穀類、蛋白質、水果和乳製品或乳製品替代品。

### [2. 身體活動量]

減少孩子的靜態活動時間：

- 每天限制不超過 1 小時。
- 盡可能走路到您的目的地。
- 坐了一個小時或更久後，務必起來活動一下。
- 邀請孩子參與更多家務，例如，掃地或吸地板。

### [3. 優質睡眠]

適當的睡眠對於孩童的健康發展、體重管理和預防糖尿病極為重要。CDC 提供關於不同年齡層所需睡眠時數的指引。

年齡層		每日建議睡眠時數
新生兒	0-3 個月	14-17 小時（美國國家睡眠基金會） <sup>1</sup> 無建議時數（美國睡眠學會） <sup>2</sup>
嬰兒	4-12 個月	每 24 小時 12-16 小時（包含小睡） <sup>2</sup>
幼兒	1-2 歲	每 24 小時 11-14 小時（包含小睡） <sup>2</sup>
幼稚園	3-5 歲	每 24 小時 10-13 小時（包含小睡） <sup>2</sup>
就學年齡	6-12 歲	每 24 小時 9-12 小時 <sup>2</sup>
青少年	13-18 歲	每 24 小時 8-10 小時 <sup>2</sup>
成人	18-60 歲	每晚 7 小時或 7 小時以上 <sup>3</sup>
	61-64 歲	7-9 小時 <sup>1</sup>
	65 歲和 65 歲以上	7-8 小時 <sup>1</sup>

[https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/how\\_much\\_sleep.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html)

## 青壯年

選擇健康的食物，並且遵循下方秘訣將健康的飲食習慣整合到您忙碌的作息：

- 事先規劃和準備餐點。未來 3 天不會吃完的食物冷凍保存。加熱食物時，確實加熱至 165°F (75°C)。
- 家中隨時備有冷凍蔬菜、低鈉鮭魚/吞拿魚或雞肉罐頭，以及全穀類的義大利麵或冷凍糙米。只要有這些食材，幾分鐘就可以備妥均衡的一餐！

## 處於生育年齡的女性

美國亞裔罹患妊娠糖尿病 (GDM) 的風險較高，通常在懷孕期發病。

## [規劃您的孕期]

- 保持健康的體重 – 如您的 BMI 超過 23 kg/m<sup>2</sup>，減重可幫助您受孕。
- 維持充足的活動量 – 您會發現這樣可幫助您在懷孕時較容易達到建議的活動量。
- 備妥均衡膳食計畫 – 選擇全穀類、更多蔬菜和優質蛋白質，供應您營養所需。（詳見第 2 章說明的健康飲食。）
- 每日服用孕前綜合維他命。

如果您有糖尿病，請向醫師諮詢您的懷孕計畫。更嚴謹的血糖管理有助於順利懷孕。加斯林糖尿病中心建議您：

- 懷孕前檢查您的眼睛。
- 每日至少驗 4 次血糖。
- 將空腹和飯前血糖目標值設為 80-110 mg/dL。
- 將飯後 1 小時血糖目標值設為 100-155 mg/dL。
- 將目標設為 A1C <7%，且在不造成嚴重低血糖的情況下盡可能接近 6%。
- 與您的醫療照護提供者討論您的血糖目標和管理計畫。

## [懷孕]

懷孕會增加您感染 COVID-19 後必須住院的風險。

懷孕時體重避免增加太多。與您的醫療照護提供者討論您的體重限制目標。

- 如果您懷孕前的體重落在健康範圍 (BMI 18.5-22.9 kg/m<sup>2</sup>)，第一孕期的目標放在體重增加 1-4.5 磅。第二和第三孕期理想上體重每週增加 1-2 磅。
- 如為單胎妊娠，您在第一孕期攝取的熱量與您懷孕前的攝取量差不多。於第二孕期，您每日需要額外攝取 340 大卡，而於第三孕期，每日需額外攝取 450 大卡。
- 每日攝取至少 175 克的碳水化合物，並平均分配到一天的餐飲當中。例如：

- 早餐：2 片全麥麵包加上 1 顆蛋
  - 早上的點心：1 杯牛奶
  - 午餐：1 碗糙米加上蔬菜和肉
  - 下午的點心：1 顆柳橙加上一些堅果
  - 晚餐：1 碗糙米加上蔬菜和魚
  - 睡前的點心：1 杯牛奶
- 維持醫療照護提供者允許的活動量。將每日的活動量分成幾次完成可能比較容易達成，例如，每餐飯後走 20 分鐘。將目標設定在每週至少 150 分鐘的中度活動（例如快走）。
  - 停止抽菸、喝酒或使用娛樂性用藥。
  - 每次回診確實量測您的血壓。
  - 如果您患有糖尿病，每一孕期至少檢查一次眼睛。

如果您曾罹患妊娠糖尿病，醫療照護提供者可能會在您懷孕初期即進行血糖篩檢。如果您在懷孕期間患有糖尿病（妊娠糖尿病或既有的糖尿病），務必將您的血糖維持在健康的範圍內。與醫療照顧提供者討論您的目標。

加斯林糖尿病中心建議您：

- 每日驗 4-7 次血糖。
- 將目標設為餐前血糖值 60-95 mg/dL。
- 將目標設為飯後 1 小時血糖值 100-129 mg/dL。
- 在避免嚴重低血糖的情況下把目標設為 A1C <6%。
- 將目標設為陰性的尿酮體。

## [懷孕後]

懷孕時曾罹患妊娠糖尿病的女性在產後應每 6 星期篩檢一次血糖。

以下是一些產後第一個月內維持身體健康的秘訣：

- 向父母或其他長輩詢問傳統上產後應該遵循的做法。
- 如果您吃的是某些傳統月子餐（例如雞湯、雞酒、豬腳），請把這些餐點當作主餐一部分，而不是每日額外攝取的食物。
- 在室內依然保持充足的活動量 – 每在室內待 30 分鐘至 1 小時就需要起來走動幾分鐘。走動時亦可抱著小孩，趁機建立與孩子之間的連結。
- 在產後依據視網膜病變的嚴重程度，與眼科醫師約診追蹤您的眼睛健康。

## 中年

維持身材適中和健康極為重要，這亦有助於您年紀大以後的健康和更活躍的生活型態。例如：

- 維持充足的活動量，每週至少 150 分鐘的身體活動（詳見第 3 章的活動類型）。
- 獲得適當的睡眠（每日約 7-8 小時）
- 停止抽菸，適當飲酒（詳見第 4 章）
- 遵循健康的飲食秘訣（詳見第 2 章）
- 例行體檢，包含在家庭醫師和牙醫的年度檢查。請參閱附錄以取得更多您應注意的檢驗結果。

## 老年

感染 COVID-19 的老年人一般會有較嚴重的病徵。

- 老年人常有口腔健康問題。詳見第 6 章以取得更多關於維持口腔健康的秘訣。
- 逐漸老化的大腦自然不比年輕人靈光，但有許多方式可以減緩老化的速度。我們建議您：
  - 維持充足的活動量。
  - 健康飲食（詳見第 2 章）。
  - 徹底戒菸。
  - 限制酒精攝取量（詳見第 4 章）。
  - 管理您的血糖、血壓和膽固醇（詳見第 6 章的「ABC」和您的檢驗結果附錄）。
  - 維持對大腦的刺激（例如，打麻將或下象棋、閱讀或學習新的事物）。
  - 與親友和鄰居保持聯繫。
  - 每晚睡眠 7-8 小時（詳見第 4 章說明的策略）。
  - 如果您持續 2 週以上覺得焦慮、沒有動力、情緒低落、寂寞或憂鬱，請尋求專業協助。
- 如果您正服用特定藥物：
  - 務必遵循醫療照顧提供者的指示。
  - 使用藥盒幫助您整理和記憶該服用的藥物，以及用藥時間。有些藥房會提供預先整理好的藥包（「氣泡包裝處方藥」）。

## 如何運用當地的資源

### [診所 / 醫院]

如果您沒有家庭醫師，務必為自己找一個。如果您沒有醫療保險，請查找您所在州別的網站，搜尋關鍵字「health insurance」。如果您是麻薩諸塞州居民，請造訪 <https://www.mahealthconnector.org>，或聯繫 Massachusetts Health Connector：1-877-623-6765。

### [社區中心 / 文化中心]

許多社區中心提供協助您日常生活的服務。您可聯繫所在市鎮相關單位，索取這些中心的名單以取得更多資訊！

多語言 AADI 網站提供更多您所在地區關於美國亞裔資源的資訊：

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

## 第 6 章

# 與糖尿病共處 - 可以向誰尋求協助？ 建立自己的團隊和生活習慣

## COVID-19

糖尿病患者得 COVID-19 重症個案較多。改善糖尿病的管理即可降低風險。

如果您與家人以外的人有頻繁接觸，請考慮採用下列防範措施：

- 如果您或伴侶其中一人患有糖尿病，盡可能待在不同的房間。如果無法做到，兩人頭朝相反方向睡。
- 用餐時保持 6 呎（180 公分）的距離，或在不同時間用餐。
- 如果在共同空間無法保持 6 呎（180 公分）的距離，例如，客廳，請戴上口罩，即使患有糖尿病的人不在場。

每個人都必須落實良好衛生習慣！

- 到家後盡快洗手。使用肥皂和水至少搓洗 30 秒。
- 外出時一律戴上口罩。
- 頻繁清潔和消毒碰觸的表面。
- 密切注意您的健康和任何 COVID-19 的症狀。請造訪 CDC 網站以取得最新的症狀清單和指引：

- 症狀：

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

- 預防 COVID-19：

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

- 如果染上 COVID-19，您該怎麼辦：

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

## 更良好的糖尿病照顧成果：

- 持續記錄糖尿病日誌。如果您的血糖升高或降低，記錄當下有何不同（例如，攝取的食物、活動量、壓力大小、睡眠時間）。
- 健康飲食（詳見第 2 章）。
- 維持充足的活動量（詳見第 3 章）。
- 服用醫師處方的所有藥物，並安排醫療照護提供者的固定回診時間。

您發生流感併發症的風險較高。務必記得每年施打流感疫苗。向家庭醫師諮詢您該施打哪些疫苗。

## 治療低血糖

「低血糖」表示您的血糖過低導致您的身體無法正常運作。老年人低血糖的風險較高。

症狀包含：

- 發抖、刺痛、焦慮、緊張或易怒
- 飢餓或噁心
- 冒汗、發冷
- 暈眩
- 心跳加快或心臟強烈跳動
- 變得蒼白
- 困惑、無法專注或嗜睡、虛弱無力
- 痙攣或更嚴重的情況，暈倒

在您第一次發生低血糖的 24 小時內，很可能會再次發生低血糖。治療低血糖時，請遵循這些「15-15 規則」的步驟：

- 檢查您的血糖。如果血糖  $<70$  mg/dL，無論是否有症狀，都必須治療您的低血糖。
- 以 15 克的迅速吸收的碳水化合物治療低血糖。切勿食用含脂肪的食物（詳見附錄中要避免的食物），因為這類食物可能會減緩血糖上升的速度。
- 15 分鐘後再驗一次血糖。如果您的血糖仍然  $<70$  mg/dL，重複前一個步驟。
- 您的血糖一旦到達  $>70$  mg/dL，如果離下一餐尚有數小時的時間，即可食用含有少量碳水化合物、脂肪和蛋白質的點心（詳見附錄中適合食用的點心清單）。如果已接近用餐時間，繼續如常用藥，包含胰島素，然後在用餐時間進食。

## 瞭解與管理高血壓

如果您的血壓  $>120/80$  mmHg，即視為高於正常值。

以下一些生活習慣的改變可幫助您降血壓：

- 如果您的 BMI  $> 23$  kg/m<sup>2</sup>，請試著減重。
- 維持充足的活動量（詳見第 3 章）。
- 將您的鈉攝取量限制在  $<2,300$  mg/天（~1 茶匙的鹽）。以下是一些應限制攝取的高鈉食物：
  - 加工食品，例如，火腿、鹹蛋或鹹魚
  - 泡菜
  - 大部分的罐頭食品
  - 含鹽的調味料和醬料，例如，醬油、蠔油、魚露、辣椒醬、味噌、豆豉或豆腐乳。
  - 大部分餐廳/外帶食物
- 多選擇下列食物有助於降血壓：
  - 新鮮或未調味的冷凍蔬菜
  - 新鮮水果（每日至少 2 份）
  - 使用可提味的香草和香料（例如，蔥、薑、蒜），而不用鹽
  - 自家烹調的食物
  - 低鹽醬油（適量使用！）
  - 限制酒精攝取量。

如果您的血壓  $\geq 140/90$  mmHg，您的醫療照護提供者通常會建議您開始服用藥物以幫助您管理血壓。

## 瞭解與管理您的血脂

血脂目標：

- 三酸甘油酯： $<150$  mg/dL
- 高密度膽固醇 (HDL)：男性  $>50$  mg/dL，女性  $>60$  mg/dL
- 低密度膽固醇 (LDL)： $<100$  mg/dL

較差的血脂數據會增加您罹患心臟病的風險。生活型態的調整是管理血脂的關鍵。請遵循下列秘訣：

- 妥善管理您的血糖。
- 如果您的 BMI  $> 23$  kg/m<sup>2</sup>，將目標放在減重。
- 維持充足的活動量（詳見第 3 章）。
- 健康飲食（詳見第 2 章），尤其要：
  - 選擇全穀類食物，取代加工穀類製品。
  - 增加蔬菜攝取量 – 目標放在一餐當中至少一半是由多種顏色的蔬菜組成。
  - 試著將豆類納入您的膳食計畫。
  - 以海鮮（魚、蝦）或植物性蛋白質（豆腐、豆類或堅果類）取代動物性肉品。
  - 試著食用更多脂肪含量高的魚類（例如，鮭魚/三文魚、鮪魚/吞拿魚、沙丁魚、鱈魚），將目標放在每週食用兩片大約 1 個手掌大的魚肉。

## 藥物

無論是否服用新的處方藥，或僅調整目前的藥物劑量，務必記得詢問這些問題：

- 用量為何？
- 用藥頻率為何？
- 用藥時間為何？
- 餐前或餐後用藥？
- 如果不小心忘了服藥該怎辦？

## 生病時的規則（一般日常管理以外）

當您生病時，切勿略過糖尿病藥物或減少劑量。務必確實使用您的胰島素或糖尿病藥物，即使您不舒服沒有胃口。

- 大量飲水（每小時約 6-8 盎司以預防脫水）。
- 如果沒有胃口，試著食用美味又容易消化的食物，例如稀飯、牛奶或果汁。
- 休息與保暖。切勿運動。

## 避免長期糖尿病併發症

糖尿病會增加發生併發症的風險，包含：

- 變成 COVID-19 重症且死亡率也較高
- 心臟病
- 阿茲海默症
- 腎臟病
- 失明
- 掉牙
- 勃起功能障礙

只要與您的糖尿病照顧團隊密切配合，就可以降低發生這些併發症的風險。遵循這些指引：

- 如果您有任何醫療方面的問題，第一個應聯繫的對象是您的家庭醫師 (PCP)。
- 內分泌或糖尿病科醫師可幫助您管理糖尿病。
- 認證糖尿病照護衛教師 (CDCES) 可針對健康飲食、身體活動量和其他策略為您做出生活型態上的建議（詳見 [www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)）。
- 註冊營養師可設計個人化的膳食計畫（詳見 [www.eatright.org](http://www.eatright.org)）。
- 運動生理治療師可設計個人化的運動計畫（詳見 <https://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro>）。
- 藥師可確保您的用藥安全（當您同時有多種處方療程時）並確保您能確實遵守用藥指示。

與糖尿病共處有時極為困難，但是當自己有疑問時，知道可以向誰詢問、尋求協助，或遇到困難時有誰可以仰賴，這些都可帶來很大的幫助。請花一點時間想想您的糖尿病照顧團隊，以及目前成員有哪些人。如果您認為必須擴充自己的照顧團隊，請運用以上資源找到可以從何處著手以尋求協助！

## 附錄

我們整理了一份可能對您有幫助的資訊清單。如果您有任何其他有關美國亞裔社群糖尿病預防與管理的資訊，請查詢我們的網站 <https://aadi.joslin.org/tw> 或寄送電子郵件到 [aadi@joslin.harvard.edu](mailto:aadi@joslin.harvard.edu)。

可下載的多語言版手冊位於 AADI 網站 (<https://aadi.joslin.org/tw/educational-materials>)

- 適用美國亞裔糖尿病患者的 COVID-19 相關資訊
- 適用亞裔糖尿病患者的 COVID-19 照護秘訣
- 美國亞裔成人的 BMI
- 您是否有罹患糖尿病前期或 T2DM 的風險？
- 美國亞裔罹患糖尿病前期和 T2DM 的風險因子
- 甚麼是糖尿病？
- 低血糖
- 建議生鮮購物清單
- 傳統亞洲飲食 10 天菜單
- 酒精性飲料熱量表
- 糖尿病患者的足部護理
- 您的糖尿病照護團隊 – 糖尿病衛教師

## 參考資訊

此手冊所有參照的內容均位於 AADI 網站的「糖尿病管理和預防指南參考文件」：  
<https://aadi.joslin.org/en/Education%20Materials/13.ReferencesForAADI2020Booklet.pdf>

## 附錄 1：美國華人建議點心清單

我們常聽到一個廣為流傳的迷思，那就是糖尿病患者餐與餐之間必須吃點心。其實並非如此，而且不一定需要吃點心。只有在覺得餓的時候才吃點心。

食用下列點心的目的並非在血糖過低時做為升糖之用。如果您血糖過低（低血糖），詳見第 6 章「與糖尿病共處」以瞭解可以選擇的治療方式。

如果您懷孕，盡量每 4 個小時吃點東西。如果還沒到用餐時間，選擇含有約 15 克碳水化合物的點心。

### 碳水化合物含量最低的點心

1. 新鮮蔬菜汁或低鈉蔬菜汁
2. 水煮四季豆和紅蘿蔔
3. 小黃瓜切片加上低鈉味噌湯
4. 無糖果凍或仙草加上 ¼ 杯的脫脂淡奶
5. 綜合蔬菜湯
6. 無糖冰棒
7. 海苔
8. 無鹽堅果
9. 水煮雞蛋
10. 起司條

### 含 10-15 克碳水化合物的點心

1. ¼ 杯的毛豆（煮熟）
2. 1 杯原味豆漿
3. 1 杯原味牛奶
4. 1 杯希臘優格加上 ½ 杯莓果
5. 1 片全麥土司加上 1 湯匙的花生醬
6. 1 片全麥土司加上一顆蛋或一片起司
7. 1 小片水果加上堅果
8. ¼ 杯無鹽堅果加上 2 湯匙的葡萄乾
9. 4-5 片全麥餅乾加上起司或花生醬
10. 燕麥棒或點心棒\*

\*記得檢查標籤以判斷點心棒每一份量的大小。

亦請注意：

- 「無糖」並不代表「無碳水化合物」！許多無糖食物仍含有碳水化合物。
- 包裝點心通常含鈉量較高；選擇每一份量少於 140 毫克的產品。
- 選擇高纖維質的點心，努力達到每日的目標纖維質攝取量。

## 附錄 2：美國亞裔糖尿病照顧時間表與目標

試著依照下表追蹤與記錄您的糖尿病照顧的例行程序：

測試/檢查	一般目標	頻率	我的結果	日期
A1C 測試	<7%	每 3-6 個月		
血糖 (自我檢測)	<130 mg/dL 空腹 <180 mg/dL 飯後 1-2 小時	每日		
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)	男性：>40 mg/dL (1.0 mmol/L) 女性：>50 mg/dL (1.3 mmol/L)	每年一次		
三酸甘油酯 (TG)	<150 mg/dL (1.7 mmol/L)	每年一次		
微量白蛋白尿	<30 mcg/mg (mcg/mg 肌酸酐)	每年一次		
eGFR	> 60 mL/min/1.73m <sup>2</sup>	每年一次		
血壓	<140/90 mmHg	每次就診		
腰圍	男性：<90 公分 (35.5 吋) 女性：<80 公分 (31.5 吋)			
BMI	<23 kg/m <sup>2</sup>	每次就診		
散瞳眼底檢查	早期偵測	每年一次		
足部檢查	早期偵測	每 3-6 個月		
足部檢查 (自我檢查)	早期偵測	每天		
口腔檢查	早期偵測	每 6 個月		
流感疫苗	早期預防	每年一次		
肺炎疫苗 (≥65 歲)	早期預防	一生一次		
B 型肝炎 (≤60 歲)	早期預防	一生一次		

