



# 目录

---

糖尿病的日常照料	4
什么是糖尿病?	5
了解糖尿病的并发症	6
掌控您的健康!	7
• 保持活跃,促进健康	
• 适当饮食,吃出健康	
• 监测血糖水平	
• 保持正常血压	
• 降低胆固醇(血脂)水平	
• 定期复诊	
• 足部护理	
• 服用降糖药物	
• 注意牙齿、牙龈和口腔护理	
• 保持心情愉快,管理压力	
糖尿病护理	27
更多资讯	28

# 糖尿病的日常照料

糖尿病是一种慢性疾病,在新加坡和全球范围内正变得越来越普遍。

糖尿病可能会导致一些并发症;但是,您可以采取很多应对方法控制病情,让自己更健康长寿。

这本手册将帮助您更好地了解糖尿病,教您怎样照顾好自己;也介绍了在日常生活中,怎样通过一些简单的方法,更好地管理糖尿病。

掌控自己的健康,勇敢面对糖尿病!

本手册的资料只供糖尿病患者参考之用,不可取代专业的医药咨询和护理。

# 什么是糖尿病?

糖尿病是血液中糖(葡萄糖)含量过高而导致的一种疾病。

我们身体内的血糖水平是由胰岛素调控的,胰岛素是胰腺分泌的一种荷尔蒙(化学物质)。当我们吃下的食物被分解成糖分并进入血液后,胰腺就会自动释放胰岛素。胰岛素帮助糖分从血液进入细胞,产生能量,使我们的身体能够正常运作。糖尿病患者的体内缺乏或无法产生足够的胰岛素,结果导致血糖水平升高。

## 在非糖尿病患者体内:

胰岛素钥匙匹配正确,糖分能够正常地进入细胞



## 糖尿病分为两类:

**1型** 糖尿病多见于儿童和青少年,因身体产生很少或不能产生胰岛素而引起。

**2型** 糖尿病是更常见的糖尿病,通常见于成年人。因身体不能有效利用胰岛素或不能产生足够的胰岛素而引起。

## 在2型糖尿病患者体内:

胰岛素钥匙不相配,糖分留在细胞之外,导致血液中含糖量升高

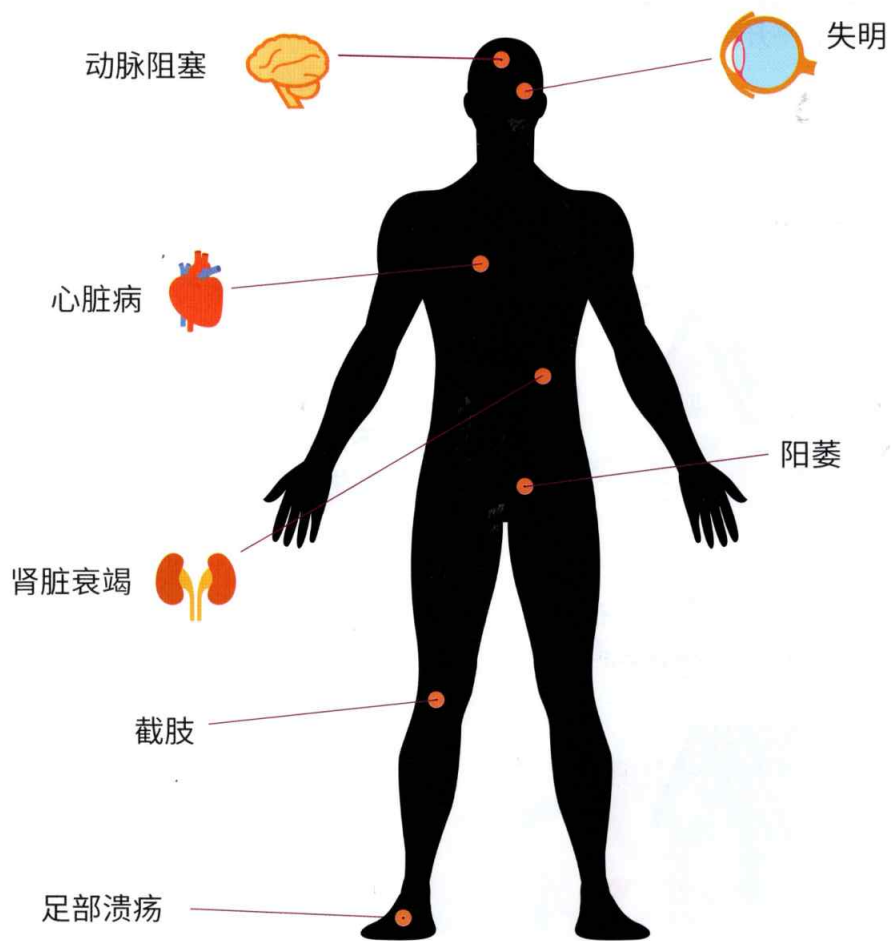




# 了解糖尿病的并发症

因糖尿病控制不当而产生的并发症可能很多年后才会出现。不过，它们会对身体造成严重损害，同时也会加重您的经济负担。

血糖水平长期过高会损坏血管和神经，从而导致以下并发症：



# 掌控您的健康!

定期复诊和按时服药是重要的健康生活习惯!

下面是一些控制糖尿病的方法：

## 保持活跃, 促进健康

保持健康的体重很重要, 也不难做到。为了保持健康的体重(体重指数  $18.5-22.9\text{kg}/\text{m}^2$ ), 预防心脏病和中风, 每周应该运动150分钟或更长时间。每次应该至少运动10分钟, 才对健康有益。

在开始任何新的运动之前, 一定要先征求医生的意见。

## 简单易行的保健小贴士!

- 去买杂货的路上, 快步走至少10分钟。
- 爬楼梯, 而不要搭电梯。
- 骑脚踏车去探访住在附近的亲朋好友。
- 提早一站下车, 步行去目的地。

## 保持活跃的益处

- 降低血糖水平
- 降低血压和血脂
- 降低心脏病风险
- 帮助缓解压力, 让您感到更开心



## 适当饮食, 吃出健康

制订一个健康的饮食计划十分重要, 它将带给您下列好处:

- 控制体重、血糖和胆固醇
- 降低心脏病风险
- 改善整体健康

医生或营养师能够根据您的需要推荐健康饮食计划。均衡的饮食需要包括下列食物类别和份量, 才能满足您每天的营养需求:

- 糙米和全麦面包 (5到7份)
- 水果和蔬菜 (水果2份, 蔬菜2份)
- 肉类及其他食物 (3份)

记得要摄取不同种类的食物。

## 各类食物的一个份量范例:

### 糙米和全麦面包 (每天5到7份)



$\frac{2}{3}$  碗\* 未煮燕麦片



2片全麦面包



2片印度麦饼  
(chapatis)



4块原味全麦饼干



$\frac{1}{2}$  碗\* 糙米饭



\*1碗=1饭碗

\*\*1马克杯=250毫升

\*\*\*1玻璃杯=250毫升



### 蔬菜 (每天2份)



3/4\*\*杯煮熟的蔬菜



1/4 盘^煮熟的蔬菜

### 水果 (每天2份)



1个小苹果、  
橘子、梨或芒果



1片木瓜或凤梨



1条中型香蕉



10颗葡萄或龙眼

### 肉类及其他食物 (每天3份)



2片低脂奶酪



1片手掌大小的瘦肉/  
鱼肉/禽肉



2杯\*\*\*低脂牛奶



2小块豆腐



3/4杯煮熟的豆类  
(豌豆、扁豆等)

#### 换句话说:

早上吃2片涂了薄薄一层牛油或花生酱的全麦面包,

#### 或者

4块原味全麦饼干, 相当于您已经吃了一份糙米和全麦面包。



\*1碗=1饭碗 \*\*1马克杯=250毫升 \*\*\*1玻璃杯=250毫升 ^1盘=直径为10英寸的盘子

\*1碗=1饭碗 \*\*1马克杯=250毫升 \*\*\*1玻璃杯=250毫升

## 含有碳水化合物的食物类别

您知道吗?有些食物以糖和淀粉的形式包含了大量的碳水化合物。摄取这些食物时要特别注意,要在一天内平均分配食用。

### 食物



牛奶和酸奶



苹果、橘子、梨、木瓜、  
凤梨、葡萄、龙眼、香蕉



马铃薯、番薯、意大利面、粥、  
原味饼干、麦片、面包、面条/米粉



玉蜀黍和芋头

您可使用**我的健康餐盘**帮助您决定每餐吃多少和吃什么,确保饮食均衡健康。



- 选择白开水
- 在家煮饭的时候,使用较健康的油,如:芥菜籽油、葵花籽油、橄榄油和花生油。做菜时要适量用油
- 保持活跃。成年人应该每周运动至少150分钟



## 有效控制糖尿病的5套饮食计划示例

体内血糖量会在餐后2小时回到餐前的水平。一天内要平均分配碳水化合物的摄取量。在正餐之间吃一个水果或一份乳制品作为点心。

请营养师根据您的需要，推荐您每日碳水化合物的摄取量。记住每天要喝八杯水。

什么时候进餐？下面的例子教您怎样每隔3到5个小时平均分配碳水化合物的摄取量。

正餐/点心	建议用餐时间
早餐	上午7点 
上午茶	上午10点 
午餐	下午1点 
下午茶	下午4点 
晚餐	傍晚7点 
夜宵	晚上10到11点 



下面是可供您每天选择的五套早餐、午餐、点心和晚餐。每天所吃的食物种类要多样化。

### 早餐选择

选择				
1	2	3	4	5
				
2片全麦面包 涂上一层薄薄的牛油或花生酱	1碗鸡肉红萝卜糙米粥	2/3碗用低脂奶或水煮熟的生燕麦片 +1-2茶匙干果	4片全麦饼干	1碗马来鸡汤全谷物面 (mee soto)
				
1杯低脂少糖 <sup>^</sup> 的咖啡/茶	1杯咖啡/茶 'o'/'c' kosong (无糖) 或咖啡/茶 'o'/'c'siew dai (少糖 <sup>^</sup> )	1杯低脂少糖 <sup>^</sup> 的咖啡/茶	1杯低脂少糖 <sup>^</sup> 的咖啡/茶	1杯低脂少糖 <sup>^</sup> 的咖啡/茶

<sup>^</sup>少糖=少过1茶匙糖



## 午餐选择

选择				
1	2	3	4	5
				
1碗 <sup>^^</sup> 杂谷饭	1碗鱼片汤面 (在外用餐)	三明治:4片 全麦面包	1碗马来鸡 汤面/米粉 (在外用餐)	1碗 <sup>^^</sup> 杂谷饭
				
1块手掌大 小的蒸鱼	1杯无糖 饮料 <sup>^^^</sup>	生菜、番茄、 黄瓜、灯笼椒	1杯无糖 饮料 <sup>^^^</sup>	1块手掌大 小的非油炸 的鸡块/鱼块
				
1/4盘 <sup>+</sup> 炒菜		1块手掌大 小的烤或蒸 的鸡胸肉 用柠檬汁和 胡椒调味	1/4盘不含椰 浆的咖喱菜	1/4盘 <sup>+</sup> 炒菜
				
1杯无糖 饮料 <sup>^^^</sup>		1碗用香醋和 少量橄榄油 调拌的沙拉 (在外用餐)	1杯无糖 饮料 <sup>^^^</sup>	1杯无糖 饮料 <sup>^^^</sup>

<sup>^^</sup> 饭碗 <sup>^^^</sup> 没有加糖的茶/咖啡, 或者白开水

## 晚餐选择

选择				
1	2	3	4	5
				
1碗 <sup>^^</sup> 杂谷饭	1碗 <sup>^^</sup> 杂谷饭	1碗 <sup>^^</sup> 用番茄 酱和1块手 掌大小的碎 肉调拌的意 大利面	1碗 <sup>^^</sup> 杂谷饭	2片印度 麦饼
				
1块手掌大 小的炒鸡肉	2样蔬菜	1块手掌大 小的阿参鱼块	1碗 <sup>^^</sup> 豆泥/ 扁豆汤	1碗 <sup>^^</sup> 豆泥/ 扁豆汤
				
1/2 <sup>^^</sup> 碗菜汤	1块手掌大 小的蒸肉或 半盘炒肉/鱼	1碗用少量 香醋拌的 沙拉	1/4盘 <sup>+</sup> 炒菜	1/4盘 <sup>+</sup> 炒菜
				
			4-5汤匙泰罗 (印度酸奶)	4-5汤匙泰罗 (印度酸奶)
				
			1片凤梨	1片凤梨

<sup>^^</sup> 饭碗 <sup>+</sup> 1盘=直径为10英寸的盘子

## 茶点选择

选择				
1	2	3	4	5
<b>上午茶</b>				
				
1个小苹果	10颗葡萄	1片木瓜	1个小梨	1条中型香蕉
<b>下午茶</b>				
				
1个小梨	1个小苹果	10颗葡萄	1片木瓜	1个小橘子
<b>夜宵</b>				
				
1杯低脂牛奶/高钙少糖豆浆				

## 管理糖尿病的健康饮食/烹调的基本指导：

- ✓ 吃得多样化：吃不同种类的食物，并从不同食物类别中选择不同的食物。
- ✓ 吃得均衡：每天从不同食物类别中摄取建议的份量。
- ✓ 吃得适量：份量刚好，既不要太多，也不要太少。
- ✓ 选择带有较健康选择标志 (HCS) 的产品，适量摄取。
- ✓ 在外就餐留意查看较健康饮食标识。选取含低卡路里和较高全谷的食物。
- ✓ 选择瘦肉、禽肉、鱼肉和豆类如扁豆和豌豆。
- ✓ 采用低油烹饪法，如煮、蒸、烘焙及烘烤等。
- ✓ 采用天然香草和香料，减少食用盐、酱料、味精 (MSG)、罐头、腌制以及其它加工食物。
- ✓ 减少食用饱和脂肪 (肥肉、皮、油炸食物)、反式脂肪 (糕点和酥油饼)、胆固醇 (内脏) 和食盐 (加工处理或罐头食品)，以帮助降低患上心脏病和中风的风险。
- ✓ 不要在饮料中加糖，选择白开水作为较健康饮料。







### 监测血糖水平

用血糖仪在家里检查血糖,简单方便。检查结果可以作为您和医生为您安排饮食、运动以及治疗的参考。

询问医生,看您是否需要在家里检查血糖。如果需要,请详细记录每次的检查结果,就诊时交给医生。医生会说明血糖水平太高或太低的管理方法。如果您在管理高/低血糖症状后仍然感觉不适,请向医生咨询。

### 保持正常的血压

保持血压低于130/80mmHg。控制血压与控制血糖同等重要。请定期让医生测量血压。

### 降低血液胆固醇(血脂)水平

每年至少检查一次空腹血液胆固醇水平以监测病情,也是糖尿病管理的一部分。

为了预防心脏并发症(如冠心病),把您的低密度脂蛋白胆固醇(通常称为“坏”胆固醇)控制在2.6 mmol/L以下十分重要。

### 定期复诊/跟进

至少每3到4个月或按预约时间去看您的家庭医生。定期检测病情很重要,有助于发现并发症的早期症状。作为糖尿病管理计划的一部分,医生会建议您做一些必要的检查。

频率	评估
每3到4个月	体重指数(BMI)评估
	血压测量
每3到6个月	糖化血红蛋白(HbA <sub>1c</sub> ) 检查
每年或按预约时间	空腹胆固醇(血脂) 检查
	肾功能检查
	眼部检查
	足部检查
	流感疫苗注射

控制糖尿病的关键在于把血糖水平保持在医生建议的目标范围之内。

除了血糖水平之外,保持健康的血压和胆固醇水平也十分重要。您可向医生咨询,了解如何实现自己的目标。



以下是良好的糖尿病控制所需达到的目标：

	糖尿病患者的优良控制目标
糖化血红蛋白 <sup>+</sup> HbA <sub>1c</sub>	7.0%或更低
血压	低于130/80 mmHg
胆固醇 <sup>++</sup>	低于2.6 mmol/L
体重指数 <sup>+++</sup> BMI	18.5 - 22.9 kg/m <sup>2</sup>

$$\text{体重指数 (BMI)} = \frac{\text{体重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

+糖化血红蛋白 (HbA<sub>1c</sub>): 通过验血评估过去2到3个月的平均血糖控制水平

++胆固醇: 血液中的低密度脂蛋白胆固醇 (LDL) 或“坏”胆固醇, 它会阻塞血管, 减少重要器官的血流供应。

+++体重指数 (BMI): 按照体重 (公斤) / [身高(米) x 身高(米)] 计算得到的结果

在慢性疾病管理计划 (CDMP) 下, 您可以用保健储蓄支付糖尿病门诊治疗的部分费用。要了解有关慢性疾病管理计划的更多详情, 可上网浏览卫生部网站 [www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg)。有关使用社区保健援助 (CHAS) 卡和建国一代配套所提供的保健财务援助的更多详情, 可上网浏览 <http://www.chas.sg/>

## 足部护理

由于足部问题是糖尿病的一种常见并发症, 足部护理十分重要。您的足部供血可能会受到影响, 导致足部损伤 (如伤口、割伤、脚趾感染或溃疡) 的恢复缓慢。您也可能因为神经受损而造成足部失去部分感觉。因此, 小心照顾您的足部应该成为您每天必做的事。

- 每天用肥皂和水洗脚, 然后擦干, 尤其是脚趾之间。
- 在干燥部位搽润肤液, 尤其是干裂的脚后跟。
- 采用平直剪法剪短脚趾甲 (边角处不要剪得太深), 防止脚趾甲向内生长。在冲凉之后, 脚趾甲还比较软的时候修剪。
- 注意足部是否有红肿, 这些可能是发炎的症状。





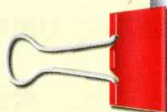
- 千万不要光脚, 并避免穿露脚趾的鞋子。穿合适及可以包脚的鞋, 保护足部以免受伤。
- 检查鞋子内部, 确保里面没有尖锐的边缘。
- 穿清洁舒适的袜子。
- 若足部有任何问题, 要及时向医生或足疗师(医治足部和下肢疾病的医生)报告。每年至少做一次足部检查。

### 吸烟对糖尿病的影响

众所周知, 吸烟有很多害处, 对糖尿病患者的危害更大。吸烟会增加发生并发症的风险。

戒烟对健康有益, 还能够节省金钱, 改善身体素质。

如果您需要戒烟帮助, 可以拨打戒烟热线 **1800 438 2000**。戒烟顾问将在整个戒烟过程中为您提供帮助, 并告诉您可以从哪里获得更多援助。



### 服用降糖药物

对于那些无法通过健康饮食和运动来良好控制血糖的病人, 医生会配给您药物以控制病情。请遵照医嘱按时服药。

药物通过下列途径来帮助降低血糖水平:

- 使身体产生并释放更多胰岛素。
- 使胰岛素更好地发挥作用。
- 减慢肠道对糖分的吸收。



### 注意牙齿、牙龈和口腔护理

口腔卫生也很重要。由于血糖水平较高, 糖尿病人患上牙龈疾病、蛀牙和口腔干燥等疾病的风险比一般人高。每天要刷牙至少两次, 并用牙线清洁牙刷刷不到的地方。每年至少看一次牙医, 或者在发生牙龈或牙齿肿痛时去看牙医。记得告诉牙医您患有糖尿病。







## 保持心情愉快, 管理压力

每天的日常事务、工作和糖尿病管理会让有些人感到不胜负荷。生活中的改变也会导致压力。下面是几个减轻压力的小贴士:

- **做好时间管理:** 良好的计划能够帮助您处理好让人倍感压力的情况。
- **保持活跃:** 规律运动能够改善睡眠。尽量安排时间与家人和朋友相聚。培养自己的爱好, 参加一些能让您忘掉工作压力的活动。
- **限制酒精和咖啡因的摄入量:** 酒精和咖啡因会导致睡眠不良。

如果您无法处理好自己的压力, 请寻求医生或辅导人员的帮助。

## 糖尿病护理



记住要通过每天做些小改变, 来实现您的总体目标。糖尿病管理要求您做到:

- ☑ 每天运动
- ☑ 吃得健康
- ☑ 保持健康的体重指数(BMI) (18.5 - 22.9 kg/m<sup>2</sup>)
- ☑ 按时服用降糖药物
- ☑ 戒烟
- ☑ 定期复诊
- ☑ 监测血糖水平

