

什麼是糖尿病

- 糖尿病改變人體利用食物的方式。一般人吃進的食物會在體內轉換成糖份。
- 血液將此糖份送到全身各處。胰島素幫助將血中的糖份傳送入體內，以提供熱能。
- 糖尿病患者無法製造足夠的胰島素，或無法充分使用體內胰島素。
- 當身體得不到需要的燃料時，血糖就會升高，持續不降。
- 高血糖會導致心臟和腎臟方面的疾病、失明、中風、截下肢、甚至死亡。

您可以對付糖尿病

注意飲食、鍛煉身體、善用藥物及監控血糖高低。

糖尿病的類型

- Type 1（第一型）：身體完全無法製造胰島素，患者必須每天注射胰島素以維持生命。
- Type 2（第二型）：身體無法製造足夠的胰島素，或無法有效運用胰島素。大多數糖尿病患者屬於此型。
- 有些婦女在妊娠期會有糖尿病。

注意飲食及鍛煉身體

- 沒有一個飲食計劃可適用於所有糖尿病患者。您應和醫護人員一起制訂出適合您的飲食計劃。
- 可以吃自己喜愛的食物，但要限量。碳水化合物最易升高血糖。
- 食品包裝上的標籤可幫您了解其營養成份。許多包裝食品的份量是多於一人份的。

- 我們所吃食物的成份包括：

碳水化合物（水果、蔬菜、麵包、果汁、牛奶、穀類及甜食）
脂肪
蛋白質
膽固醇
纖維素（水果、蔬菜、豆類、麵包及穀類）

- 每週四到七天、每天活動至少三十分鐘。
- 鍛煉身體能讓您體內的胰島素更有效率。還可以降低血糖、血壓及膽固醇。

不濫用藥

- 需要口服藥品或注射胰島素的患者，要遵照醫師指示執行。
- 詢問醫生、護士或藥劑師，您的藥有何功效、應該什麼時間服用、是否有副作用。

檢測血糖、血壓和膽固醇

- 控制血糖、血壓和膽固醇，可幫助預防心臟病和中風。
- 與醫生、護士或藥劑師一起制訂計劃。
- 用家庭血糖檢測計檢測血糖。這樣可知血糖高低，並做出明智決定。
- 要求醫生為您做A-1-C血液化驗。此檢驗衡量兩到三個月的血糖高低。
- 把ABC檢查結果告訴醫護人員：
 - A：A-1-C 血液化驗
 - B：BLOOD PRESSURE 血壓
 - C：CHOLESTEROL 膽固醇

請您的醫生、藥劑師或護士向美國聯邦食品和藥物管理局（FDA）報告嚴重的藥品或器材問題。電話：1-800-FDA-1088
(1-800-332-1088)

婦女和糖尿病

- 在美國有九百一十萬女性患有糖尿病，而其中三百萬人，甚至不知自己患病。
- 女性糖尿病患者流產或生下殘疾嬰兒之機率較高。
- 女性糖尿病患者往往經濟能力不佳，這使糖尿病的處理更加困難。

- 您兄弟姐妹中有糖尿病患者？
- 您父親或母親是糖尿病患者？
- 您在妊娠期間曾罹患糖尿病？或者新生兒體重超過九磅？
- 您是非裔、本土印第安人、西裔、亞裔、或亞太島嶼裔？

如果您對以上任何問題的回答是肯定的，請向醫生、護士或藥劑師詢問，您是否需要做糖尿病檢查。

心臟病與中風

- 女性糖尿病患者較易發生心臟病，發病年齡亦較早。
- 大多數糖尿病患者死於心臟病或中風。

危險信號

- 經常要去洗手間
- 總是感到飢餓或口渴
- 視力模糊
- 非刻意的體重減輕
- 割傷或瘀斑痊癒很慢
- 總是感到疲勞
- 手腳感到刺痛或麻木

您是否有患糖尿病的風險

- 您是否體重過重？
- 您很少或從不做運動？
- 您有高血壓（130/80或更高）？

大多數糖尿病患者沒有注意到任何跡象

此文件是由美國聯邦食品和藥物管理局婦女健康辦公室（OWH）、全國連鎖藥店協會（NACDS）及美國糖尿病協會（ADA）聯合製作。婦女健康辦公室、全國連鎖藥店協會及美國糖尿病協會感謝所有參與複製和分發此文件的組織。

請花些時間
關心糖尿病

請來電索取詳細資料：
1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)

www.fda.gov/womens
www.diabetes.org
www.nacds.org

糖尿病

女性身體健康
值得花時間好好照顧
不但為您自己好....也為需要您的人著想