

# 糖尿病健康手冊

## Diabetes Handbook



美國猶他州糖尿病控制計劃

安·瑪麗·布魯克斯編寫

杜楊珮詩翻譯

Traditional Chinese Version

[www.health.utah.gov/diabetes](http://www.health.utah.gov/diabetes)

# 糖尿病

## Diabetes

糖尿病是一種嚴重危害健康的疾病。

Diabetes is serious.



糖尿病可以致命。

Diabetes can kill.

越來越多糖尿病患者。

More and more people have diabetes.

糖尿病是指血液中含有過多的糖份，它會損害你的健康。

Diabetes (too much sugar in the blood) hurts the body.

你可能會喪失 (You could lose) :

你的視力 Your sight

你的雙腳 Your feet

你的性能力 Your Sexual ability

血液中過多的糖份可能會傷害(Too much sugar in the blood can hurt) :

你的心臟 Your heart

你的大腦 Your brain

你的腎臟 Your kidneys

你的血管 Your blood vessels

你的牙齒 Your teeth

糖尿病並不能被徹底醫治，但是 ( There is no cure for diabetes but ) :

你可以控制糖尿病的病情 You can control diabetes

你可以健康地生活 You can be healthy

# 糖尿病的種類

## Kinds of Diabetes

糖尿病分為三種：

There are 3 Kinds of diabetes:

### (一) 糖尿病 I 型 (Type 1)

1. 多發生於小孩和青少年

Usually strikes younger people

2. 必須使用胰島素進行控制

Must use insulin



### (二) 糖尿病 II 型 (Type 2)

1. 是最常見的類型

Most Common kind

2. 多發生於 30 歲以上的人群

Usually strikes people over 30

3. 可以使用胰島素或其它藥物來控制

May use insulin or pills

### (三) 妊娠期糖尿病 (Gestational)

1. 在妊娠期發生

Happens during pregnancy

2. 患病的孕婦需要接受特殊護理，  
以確保嬰兒的健康

Mother needs extra care to have a healthy baby



# 血糖

## Blood Sugar

正常的血糖能夠維持你的健康

Normal blood sugar keeps you healthy

血糖過低 ( 少於 70 ) : 你會感到虛弱、顫抖和多汗

Too low (below 70): you feel shaky and sweaty



血糖過高 ( 大於 200 ) : 你會感到疲倦和嗜睡

Too high (over 200): you feel tired and sleepy



今天覺得不舒服？那麼你應該：

Are you sick today? Then you should:

檢測你的血糖 Test your sugar

留在安全的地方 Stay safe

飲用大量的水 Drink plenty of water

·當醫生叫你進行血糖測試 When the doctor says

·或者你感到不舒服 When you feel "odd"

你就需要檢測血糖 Test your sugar

正常/安全的血糖含量 (Good/safe level):

飯前：80 - 110 (80-110 before you eat)

飯後 2 小時：少於 160

Under 160 after you eat (2 hours after)



# 控制糖尿病的藥物

## Diabetes Medicine

有些人服用藥丸

Some people take pills

藥丸有很多種

There are many kinds



有些人需要使用胰島素

Some people take insulin



要按時吃藥

Take your medicine on time

而且要每天堅持服用。

Take it every day



# 你可以做的事情

## About you

一切取決於你！

YOU are the boss !



你可以喝無糖可樂

You can drink diet soda

你可以幫助自己

YOU can help yourself

不吸煙 Don't smoke

留意你的血糖 Watch blood sugar

留意你的血壓 watch blood pressure

定期進行身體檢查 Have regular checkups

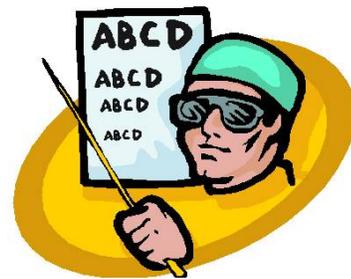
檢查視力 Eyes

檢查雙腳 Feet

注射流感疫苗 Have a flu shot

檢查膽固醇——血液中的脂肪

Cholesterol (fat in the blood)



除非醫生禁止你服用阿士匹靈，否則每天應吃一小片（小孩用量）。 Take a baby aspirin every day unless the doctor says not to.



# 家人和朋友

## Family and Friends



他們都能夠幫助你：

They can help you:

·多做運動

Exercise more

·選擇健康的食物

Choose healthy foods

·保持心情愉快

Feel happy

·幫你檢測血糖

Test your sugar

·陪你看醫生

Get to the doctor

·為你準備藥物或其它需要

Get supplies or medicine



# 做運動是非常重要的

Exercise is important

做你喜歡的運動

Do something you like to do

盡量每天都做

Try to do it every day



# 保護你的雙腳

## Save your feet

雙腳伴你走過一生

Feet can last

鞋一定要合適

Shoes must fit

襪子一定要柔軟幹淨

Socks must be clean and smooth

每天都要洗腳，然後把腳抹乾

Wash feet daily and dry them



不要赤腳

Do not go barefoot

如果你發現異常（如瘡、潰瘍等）；  
一定要馬上去看醫生！

If you have a sore, go to the doctor;

Do not wait!



# 健康飲食

## Eating for good health

健康的飲食很重要

Healthy food is important

健康的體重同樣重要

Healthy weight is important

人體需要能量來進行活動

The body must be able to move

人需要適量的飲食

The body needs the right amounts of food

每天吃三餐 ( 別少吃任何一餐 )

Eat 3 meals a day (don't skip meals)

吃不同種類的有益食物

Eat a variety of good foods

避免食用或者盡量少吃油炸食品和速食;含有纖維的新鮮食物是最好的

Avoid fried or "fast" foods – eat less of them; fresh food with fiber is good.



# 綠色安全食物

( 可以多吃一些 )

Green Light Foods (may eat more)

綠色蔬菜

Green vegetables



紅蘿白

Carrots



椰菜花和洋蔥

Cauliflower, onions



番茄

Tomatoes



菇類

Mushrooms



無糖汽水，無糖啫厘，

茶，清水

Diet soda, diet gelatin, tea, water,



# 黃色受限飲食物 ( 一 )

( 注意限制食用量 )

Yellow Light Foods are Good ( 1 )

(Must watch serving size)

以下食物可以每餐吃一些，也是對身體有益的。

Eat some at every meal.

吃多少呢？ How much?

體重較輕的人需求量較少； Smaller people need less;

體力勞動量大的人需求量較大。 Working man need more.



水果：每天吃 3 到 4 份新鮮的水果

Fruit: 3 or 4 pieces of fresh fruit per day

牛奶或者乳酪：每天 2 - 3 杯

Milk or Yogurt - 2 to 3 cups per day

雞蛋：一星期三次，或遵從醫生的建議

Eggs: 3 times a week or as the doctor says



瘦肉、雞肉、魚或者豆腐：

每天 4 - 8 安史 ( 2 - 4 兩 )

Lean meat or chicken or fish

or Tofu: Grill or bake 4 - 8 oz/day



烹調方法：  
燒、烘烤等  
( 忌煎炸 )



# 黃色受限飲食 ( 一 )

( 注意限制食用量 )

Yellow Light Foods are Good ( 2 )

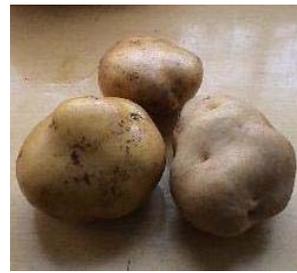
(Must watch serving size)

澱粉質食物：每頓飯 150 - 300 克 ( 3 - 6 兩 )

薯仔、麵條、玉米、大米、麵包、五穀雜糧、  
麥片、幹豆、豌豆、淮山、包穀面、  
餃子、包子。

Starchy foods: 2 to 3 servings per meal

Potatoes, pasta, corn, rice, bread, grains, cereals, dried beans,  
peas, yams, grits, dumplings, etc.



# 紅色警戒飲食 ( 少吃或忌吃 )

Red Light Foods (need to use less)

盡量少吃以下食物：

Eat small portions:

薯片、曲奇餅、甜品、糖果

Chips, cookies, treats, candies



牛油、植物牛油、蛋黃醬、沙拉醬

Butter, margarine, mayo, salad dressings

鹽，鹹點心

Salt, salty treats



油炸食品

Fried foods

雪糕，雪芭

Ice cream, sherbet



避免以下的飲食：

Avoid:

·甜飲品 sweet drinks ·果汁 Juice



# 鳴謝

## Thank You

安•瑪麗•布魯克斯 ( 編寫 )

Ann Marie Brooks (Editor)

保羅•布魯克斯 ( 攝影、電腦技術 )

Paul Brooks (Photographer & Computer support)

徐培木 ( 普通話翻譯、攝影 )

Peimu Xu (Chinese translator & Photographer)

杜楊珮詩 ( 廣東話翻譯、攝影 )

Pui See Jenny Yeung Diehl (Cantonese translator & Photographer)

楊湯子瓊

Louise Chi King Yeung

徐肖楠、施軍夫婦

Xiaonan Xu, Jun Shi

王幗英

Guoying Wang

陳明輝

Minghui Chen

猶他州糖尿病控制專案

Utah Diabetes Prevention & Control Program

•本項目得到美國疾病預防與控制中心 ( CDC ) 合作協議支持，

協議編號#U32/CCU822702-01.

本手冊未申請版權保護，可在公開領域流通，有需要者可對其內容進行復制。手冊內容僅代

表製作者個人的觀點和建議，不代表疾病預防與控制中心的官方態度。

To get more copies of this booklet and/or other education materials visit our website

[www.health.utah.gov/diabetes](http://www.health.utah.gov/diabetes)

or contact us at

Utah Diabetes Prevention & Control Program

P.O. Box 142107

Salt Lake City, UT 84114-2107

Office: (801) 538-6141

Fax: (801) 538-9495