



如果您有糖尿病，請注意保持心臟健康。因為糖尿病會增加發生心臟病或中風的機會。但是如果您妥善照料糖尿病，就不必擔心發生的機率會增加。

如果您控制自己的血糖、血壓和膽固醇，將能活得更健康、更長壽。

長期下來，血糖過高會損害身體的重要器官，例如腎臟和眼睛等。高血壓是一種嚴重疾病，會使心臟的負荷過重。壞的膽固醇（又稱LDL）阻塞心臟的動脈。若能妥善控制這三種數值，就能活得更健康、更長壽。

### 向醫生提出下列問題

- 1 我的血糖、血壓和膽固醇各是多少？
- 2 它們的目標應該是多少
- 3 我要如何達到這些目標？

請用背面的「糖尿病紀錄表」寫下這些問題的答案。

### 儘快採取行動

您可以活得更長壽，改善身體健康，並減少心臟病或中風的機率。

- ♥ 攝取適量的食物，例如水果、蔬菜、豆類和全麥穀類。
- ♥ 攝取少鹽、少脂肪的食物。
- ♥ 每天至少做30分鐘的運動。
- ♥ 保持身體活動，攝取適量的健康食物，以維持健康的體重。
- ♥ 尋求協助，停止抽煙。
- ♥ 依照醫生的吩咐服藥。
- ♥ 向醫生詢問服用阿斯匹靈的事宜。
- ♥ 請家人和朋友協助您照顧心臟健康，以及控制糖尿病。

# 糖尿病紀錄表

## 目標

留意您的血糖、血壓和膽固醇，以保持心臟健康。

當您去看醫生時，請用這張表記錄您的血糖、血壓和膽固醇值。與您的醫護人員、家人和朋友同心協力，以達成您的目標。



### 血糖

A1C測試是血紅素A-1-C測試的簡稱，  
 這個簡單的血液測試會測量您在過去三個月的 血糖平均值。  
 建議的血糖值：在A1C測試中低於百分之七  
 每年至少檢查兩次

日期							
結果							

### 血壓

高血壓是一種嚴重疾病，會使心臟的負荷過重。  
 建議的血壓值：低於130/80  
 每次看醫生時測量一次

日期							
結果							

### 膽固醇

壞的膽固醇（又稱LDL）  
 建議的膽固醇值：LDL低於100  
 每年至少檢查一次

日期							
結果							



全國糖尿病教育計劃  
 全國保健機構和  
 疾病防治中心聯合主持  
 的計劃。  
 網站：[www.YourDiabetesInfo.org](http://www.YourDiabetesInfo.org)  
 電話：1 800 438 5383