[在此處插入代理機構標識]

 **糖尿病區域管理常識`**

| **綠色區域** | **一切正常（目標）*** 糖化血紅蛋白值（A1C）低於7（或如果是老人或高危人士，則低於8）或\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 絕大多數時間的空腹血糖在80-130之間或\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 平均血糖低於180或\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 能進行日常活動
 | **太棒了！*** 您的症狀在控制範圍內
* 對策：
	+ 按照要求服藥
	+ 定期進行血糖檢查
	+ 遵循健康的飲食習慣
	+ 繼續保持有規律的運動鍛煉
	+ 堅持按計劃就診複檢
 |
| --- | --- | --- |
| **黃色區域** | **注意（警告）****如果您出現以下任一項狀況：*** 平均糖化血紅蛋白（ A1C）在7-9之間
* 絕大多數時間的空腹血糖低於200
* 平均血糖在150-210之間
* 高或低血糖的先兆及症狀（見背面）
* 偶爾難以保持正常活動量
 | **盡快採取措施！*** 您可能需要更換藥物
* 對策：
	+ 改善您的飲食習慣
	+ 增加您的活動量
	+ 如果飲食和活動變化沒有幫助：
		- 致電**您的家庭保健護士**

*（代理機構的電話號碼）** 或致電**您的醫生**

*（醫生的電話號碼）* |
| **紅色區域** | **情況緊急*** 血糖下 80
* 糖化血紅蛋白（ A1C）高於9
* 平均血糖高於210
* 絕大部分時間的空腹血糖遠高於200或 低於\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 始終無法保持正常活動量
* 甚至白天也昏昏欲睡
 | **立即採取措施！*** 如果血糖低于80马上吃。如果水平不增加打9-1-1
* 您需要立即就診
* 對策：
* **立即致電您的醫生**

*（醫生的電話號碼）** **或致電911**
 |

**低血糖和高血糖的先兆**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **低血糖的先兆*** 顫抖
* 多汗
* 饑餓
* 焦慮
* 緊張
* 意識混亂
* 行為急躁易怒
* 口齒不清
* 頭痛
 | **低血糖的原因*** 進食過少
* 服藥過量
* 活動量高於正常水準
* 正餐與點心間隔時間過長
* 飲酒
 | **低血糖的治療*** 半杯果汁
* 半杯加糖軟飲料
* 一湯匙蜂蜜
* 4個糖包
* 3-4粒硬糖（除非存在窒息風險，否則不要食用）
* 3片全麥餅乾
* 兩湯匙葡萄乾
* 3-4粒葡萄糖片
* 1杯脫脂或低脂牛奶
 |
| **高血糖的先兆*** 口渴
* 饑餓
* 尿頻
* 疲勞
* 反胃
* 視力模糊
* 頭痛
* 意識混亂
 | **高血糖的原因*** 進食過多
* 運動過少
* 用藥過少
* 壓力
* 疾病或感染
* 受傷
* 正餐與點心間隔時間過短
 | **高血糖的治療*** 運動，除非您的血糖高於240
* 調整食物攝入量
* 配合您的醫生調整藥物
 |

 參考：[美國糖尿病學會](http://care.diabetesjournals.org/site/misc/2016-Standards-of-Care.pdf)（ADA），2016；[美國糖尿病學會](http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html?loc=lwd-slabnav)（ADA），2015；[美國糖尿病學會](http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hyperglycemia.html?loc=lwd-slabnav)（ADA），2015

此材料是由國家品質觀察，醫療保健品質創新網路 *—*品質改善組織所支援的家庭衛生品質改善國民活動所提供，與一家隸屬于美國健康和人類服務部的機構*—*醫療保險和醫療補助計畫服務中心（*CMS*）為合同關係。本文發表的觀點並不一定反映*CMS*的政策。

出版號*11SOW-WV-HH-MMD-050216GC*