[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*