

## 什麼是糖尿病？

更深入瞭解糖尿病的病因和治療方法，將有助於您的治療發揮效果。



如果您本身或認識的人患有糖尿病，您並不孤單，有數百萬人都患有糖尿病。糖尿病目前尚無法治癒，但是可以控制。

### 最常見的糖尿病類型是第一型和第二型

#### 第一型

在**第一型糖尿病**中，由於免疫系統反應破壞了製造胰島素的細胞，因此身體只能製造很少或不會製造胰島素。第一型糖尿病患者必須每天注射胰島素。第一型糖尿病通常好發於兒童和年輕人，但也有較年長的成年人會罹患這一型。

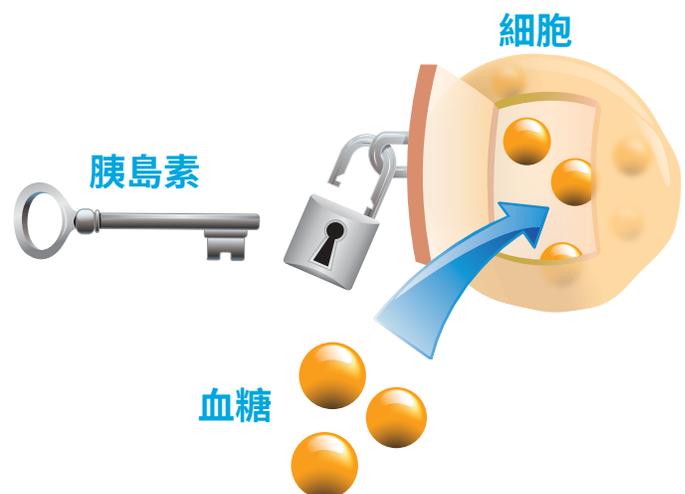
#### 第二型

在**第二型糖尿病**中，身體回應和使用胰島素的能力下降，或是無法製造足夠的胰島素。大多數糖尿病患者都是罹患第二型糖尿病。罹患第二型糖尿病的風險因素包括年紀增長、超重或肥胖、有家族病史，以及某些種族背景。

### 瞭解糖尿病

糖尿病是指身體無法正常製造或使用胰島素的病症。

- 進食後，攝入的一部分食物會分解為葡萄糖（糖的一種類型）。葡萄糖會隨著血液循環到達身體的所有細胞。細胞需要葡萄糖提供能量
- 胰臟是靠近胃部的一個器官，含有的  $\beta$  細胞會釋放稱為胰島素的荷爾蒙
- 在胰島素的幫助下，葡萄糖會從血液轉移到細胞中。胰島素就像是鑰匙，可以打開細胞的大門讓葡萄糖進入細胞，並將其用作能量來源。如果沒有胰島素，額外的葡萄糖就無法進入細胞內，而是留在血液裡



### 糖尿病患者：

- 胰臟製造很少或根本不製造胰島素，或是
- 身體無法正常回應和使用胰島素。這稱為胰島素阻抗



# 什麼是糖尿病？

## 檢查血液葡萄糖(血糖)

自行檢查血液葡萄糖——或稱血糖——是糖尿病照護計畫的重要部分。經常檢查血糖可提供以下資訊：

- 您的胰島素或其他糖尿病藥物是否有效
- 身體活動、攝取的食物以及壓力如何影響血糖

如果您的血糖值保持或接近目標，您通常會感覺更健康、更有活力。管理血糖值還可以降低出現糖尿病相關問題的風險。



## 瞭解您的 A1C

A1C 檢測可為您測量大約 3 個月期間的平均血糖值，它像是血糖值的「記憶」，會顯示您在一段時間內對血糖值的控制情形。

還有兩項血糖測量值會影響您的 A1C：

- FPG 是空腹血糖。是您禁食(未進食)至少 8 小時後的血糖數值
- PPG 是餐後血糖。是您用餐後的血糖值，應在您開始用餐之後的 1 至 2 小時測量。這是測量您用餐後的血糖峰值

為使 A1C 達到目標值，FPG 和 PPG 都應達到目標值。

A1C 與估計平均血糖值的關聯性如下：

A1C 值	平均血液葡萄糖(血糖)
5%	97 mg/dL
6%	126 mg/dL
7%	154 mg/dL
8%	183 mg/dL
9%	212 mg/dL
10%	240 mg/dL
11%	269 mg/dL
12%	298 mg/dL

改編自美國糖尿病協會。〈糖尿病照護標準——2024〉。《Diabetes Care》。2024;47 (suppl 1): S1-S314。

## 建議您進行 A1C 檢測：

- 如果您的血糖值達到目標，請每年進行至少 2 次檢測
- 如果您未達到目標，或是您的治療方案發生變更，請每年進行至少 4 次檢測

根據美國糖尿病協會，將 A1C 降至 7% 以下，可降低發生某些糖尿病相關問題的風險，例如神經、眼睛和腎臟的問題。您的醫療保健醫生會將您的個人 A1C 目標值告訴您。

請與糖尿病照護團隊討論您的 A1C 目標，並寫在此處： \_\_\_\_\_

## 檢查血糖的時機

您將和糖尿病照護團隊討論決定您檢查血糖的時機和頻率。請參考以下時機：

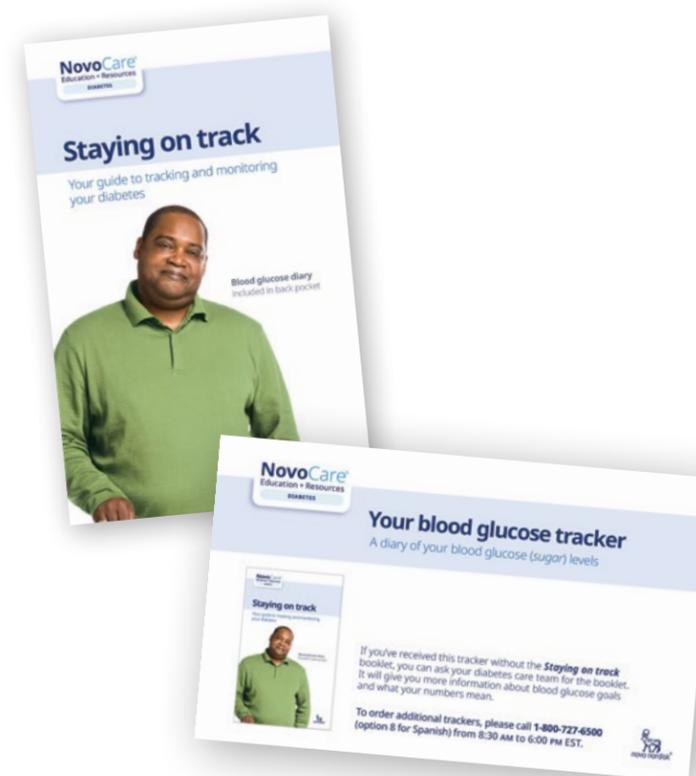
- 睡前和起床後，以檢查您睡覺期間的血糖是否保持穩定
- 用餐前或攝取大量點心前，以瞭解您用餐前的血糖值
- 開始用餐後 1 至 2 小時，以確定您攝取的食物對您的血糖值的影響
- 運動前或運動結束後幾分鐘內，以瞭解運動對血糖的影響
- 任何您認為血糖可能偏低的時候

根據您服用的藥物，您的專業醫護人員可能會希望您調整檢查血糖的頻率。與專業醫護人員討論，確定您的檢查頻率和時機。

## 如何檢查血糖並追蹤您的血糖值

如今有許多種測血糖機可供使用。您的糖尿病照護團隊可以協助您選擇測血糖機，並教您如何使用。

您必須記錄血糖值，以便追蹤您的血糖波動的原因。有些測血糖機還能保留您過去的血糖值紀錄。您也可以向糖尿病照護團隊索取 **NovoCare® 持續追蹤手冊**，或造訪 [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) 進行線上追蹤。



# 什麼是糖尿病？

## 控制第二型糖尿病

在您的糖尿病照護計畫中，照護團隊可能會讓您服用不同的糖尿病藥物，例如藥丸或其他非胰島素藥物。

您的糖尿病照護團隊會制定適合您的糖尿病照護計畫。除了服藥，您也應該制定均衡健康的膳食計畫、在日常安排中加入運動、達到並維持目標體重，以及追蹤血糖值。

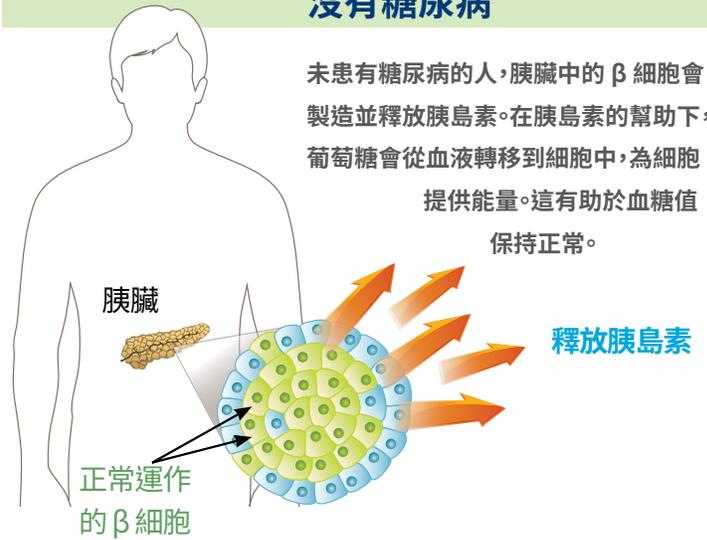
現在已經確定第二型糖尿病會隨著時間持續變化：

- $\beta$  細胞可能會停止運作
- 隨著  $\beta$  細胞的數量減少或功能下降，胰臟製造的胰島素就會減少
- $\beta$  細胞可能會製造胰島素，但身體無法正常回應和使用胰島素。此時  $\beta$  細胞可能會製造更多胰島素以提供幫助，但長時間過後，胰臟會無法製造足夠的胰島素
- 隨著糖尿病變化，治療方法也需要隨時間改變

為避免出現與糖尿病相關的問題，一定要注意盡可能保持血糖值接近目標。您可造訪 [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) 瞭解更多資訊，或向糖尿病照護團隊索取更多資訊，並與他們討論適合您的糖尿病治療方法。

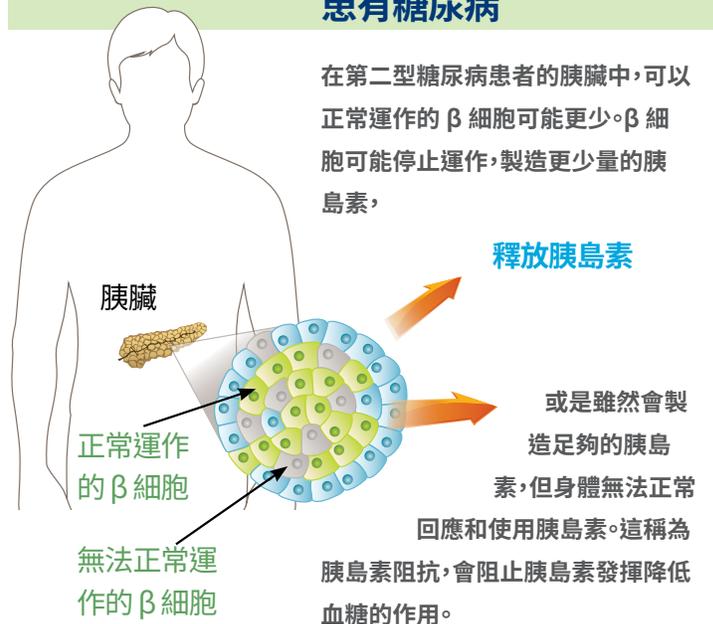
## 沒有糖尿病

未患有糖尿病的人，胰臟中的  $\beta$  細胞會製造並釋放胰島素。在胰島素的幫助下，葡萄糖會從血液轉移到細胞中，為細胞提供能量。這有助於血糖值保持正常。



## 患有糖尿病

在第二型糖尿病患者的胰臟中，可以正常運作的  $\beta$  細胞可能更少。 $\beta$  細胞可能停止運作，製造更少量的胰島素，



請造訪 [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)，獲取其他資源和實用資訊！請使用智慧型手機的相機對準 QR 圖碼，即可透過手機快速進入網站。



Novo Nordisk Inc. 僅於本資料維持原始格式，並顯示版權聲明的情況下，授予許可可能重製本資料以用於非營利教育目的。Novo Nordisk Inc. 保留隨時撤銷此許可的權利。

NovoCare® 是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

© 2024 Novo Nordisk 美國印刷 US24DI00273 2024 年 4 月

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

