



**KNOW  
DIABETES**

World Diabetes Day 2022

An Awareness & Education Campaign  
by Sunway Healthcare Group

**SUNWAY**  
HEALTHCARE

# 糖尿病管理指南



# 目录

认识糖尿病	一型糖尿病 二型糖尿病 妊娠期糖尿病	01
了解自己患上糖尿病的风险	糖尿病前期 风险测试	02
远离糖尿病	健康的生活方式	05
检测与诊断	初步评估 新确诊的糖尿病	05-07
治疗方式与目标		08
糖尿病管理	计划清单	09
体重管理	健康饮食 定时运动 药物治疗 手术治疗	09-12
糖尿病并发症	心血管疾病 肾病 糖尿病眼疾 神经病变 足部并发症 皮肤并发症	12-15
COVID-19与糖尿病	相互影响 警示症状和行动计划	16
亲人与照护者	照护提示	17
资源		18

# 糖尿病的 实事快报

SUNWAY  
HEALTHCARE

KNOW  
DIABETES  
World Diabetes Day 2022

您可能不知道自己已经患上糖尿病或糖尿病前期。欢迎查看第三页以了解您的患病风险。

只要能够及早发现高血糖问题，就可以好好地管理糖尿病或阻止糖尿病前期进展成糖尿病。今天就开始在生活中采取一些简单和有效的预防措施，例如减轻体重、减少每日卡路里的摄取量和定时运动。欢迎查看第六页以获得更多提示。

糖尿病的医学术语是 diabetes mellitus，源自希腊语， diabetes的含义是“排出”， mellitus的含义则是“甜的”。

压力可以提高一个人的血糖水平，无论他是否患有糖尿病。

医学界目前仍找不到治愈二型糖尿病的方法，尽管它可能是一种可逆的疾病。一项令人充满希望的新研究显示，随着人们的生活方式出现了重大的改变，部分糖尿病患者的病情可以进入缓解期，并且维持数年，否则就是终身患病。

糖尿病能够影响一个人的各种身体器官和感官，包括视力和神经功能。欢迎查看第十二页以多加了解关于糖尿病的各种并发症。

# 认识糖尿病

糖尿病是一种能致使人体无法有效地将食物转化为能量的慢性疾病。当人体胰脏无法产生足够的胰岛素，或人体不能有效地利用胰脏所产生的胰岛素时，人体就无法有效地将血液中的葡萄糖运送到人体细胞中，进而导致血糖水平升高，即糖尿病。

人们所摄取的大部分食物都会被身体分解成葡萄糖。胰岛素就像一把钥匙，它能使血液中的葡萄糖进入人体细胞，并在过程中将葡萄糖转化为能量供人体使用。当人体缺乏胰岛素，或人体细胞无法对体内胰岛素产生反应（又称胰岛素抵抗）时，葡萄糖就会堆积在血液中，进而导致高血糖症(hyperglycaemia)，即俗称的糖尿病，而这将为人体带来许多健康问题。

糖尿病主要分为3种类型，即一型糖尿病、二型糖尿病和妊娠期糖尿病（怀孕期间发生的糖尿病）。

## 认识不同类型的糖尿病

### 糖尿病

#### 一型糖尿病



身体无法产生足够的胰岛素来调节血糖

#### 二型糖尿病



胰岛素分泌不足以致身体无法有效调节血糖

#### 妊娠期糖尿病



怀孕期间身体无法产生胰岛素来调节血糖

#### 症状

- 时常感到饥饿
- 体重突然无缘由下降
- 手脚发麻或有刺痛感
- 尿频
- 性功能障碍
- 极度疲劳
- 总是感到口渴

#### 并发症

- 伤口愈合缓慢
- 周边神经病变
- 脑血管疾病
- 糖尿病肾病
- 冠状动脉疾病
- 损伤眼睛

# 了解自己患上糖尿病的风险

## 认识糖尿病前期

糖尿病前期 (prediabetes) 是一种人体血糖高于正常水平却还不足以诊断为二型糖尿病的健康问题。糖尿病前期是一种严重的健康问题，因为它能增加一个人患上二型糖尿病、心血管疾病和中风的风险。

如果您有下列任何一项风险因素，请务必咨询医生的意见并要求进行血糖检测。



超重



现年45岁  
或以上



父母或兄弟姐妹  
患有二型糖尿病



每周运动  
少于3次



曾患有妊娠期  
糖尿病或曾生下  
体重超过4公斤的婴儿



患有多囊性卵巢综合征  
(polycystic ovary  
syndrome)



患有与糖尿病相关  
的疾病，例如高血压、  
高胆固醇、痛风。

“我决心积极面对，不让糖尿病妨碍我享受生活。”

- 宝拉·迪恩 (美国厨师)

假设您出现以下症状，这可能表示您的糖尿病前期已经进展成为二型糖尿病。



比以往更常  
感到口渴



尿频



总是感到饥饿，  
变得很贪食



疲劳



视力模糊

# 二型糖尿病的风险测试

欢迎使用这项简易的风险测试来评估您患上二型糖尿病的风险，以搞清楚自己是否有必要采取下一步行动。得分越高则表示您的风险越高。

## 问：您今年几岁？

原因：年纪越大的人患上二型糖尿病的风险则越高。

40岁以下	0分
40至49岁	1分
50至59岁	2分
60岁或以上	3分

请在红色圈中填写您的得分

## 问：您的直系亲属是否患有糖尿病？

原因：糖尿病家族史可以增加一个人患上二型糖尿病的风险。

不曾	0分
是的	1分

请在红色圈中填写您的得分

## 问：您的性别是？

原因：男性比女性更有可能患有疏于诊断的糖尿病，其中一个原因可能是男性比较少定期去看医生。

女性	0分
男性	1分

请在红色圈中填写您的得分

## 问：您是否曾被诊断出患有高血压？

原因：高血压会增加一个人患上二型糖尿病的整体风险。

不曾	0分
是的	1分

请在红色圈中填写您的得分

## 问：如果您是女性，您是否曾被诊断出患有妊娠期糖尿病，或生过4公斤或4公斤以上的婴儿？

原因：虽然妊娠期糖尿病会在产后消失，但该名女性患上二型糖尿病的风险会因而增加。

不曾	0分
是的	1分

请在红色圈中填写您的得分

问：您在日常生活中是否有经常运动或进行体力活动的习惯？

原因：糖尿病家族史可以增加一个人患上二型糖尿病的风险。

有 0分  
没有 1分

请在红色圈中填写您的得分

问：请根据以下这张身高体重表来评估您的体重情况。

原因：超重会增加一个人患上二型糖尿病的风险。

请在红色圈中填写您的得分

请让您的医生或医疗保健供应商参考您的测试结果，这将协助他们评估您的风险并为您安排接下来的诊断测试和治疗。

身高(厘米)	体重(公斤)		
147	54.0-64.4	64.9-86.2	86.6+
150	56.2-66.7	67.1-89.3	89.9+
152	58.1-68.9	69.4-92.1	92.5+
155	59.9-71.2	71.7-95.3	95.7+
157	61.7-73.9	74.4-98.4	98.9+
160	64.0-76.2	76.7-101.6	102.1+
163	65.8-78.5	78.9-104.8	105.2+
165	68.0-81.2	81.6-108.4	108.9+
168	70.3-83.9	84.4-111.6	112.0+
170	72.1-86.2	86.6-115.2	115.7+
173	74.4-88.9	89.4-118.4	118.8+
175	76.7-91.6	92.1-122.0	122.5+
178	78.9-94.3	94.8-125.6	126.1+
180	81.2-97.1	97.5-129.3	129.7+
183	83.5-99.8	100.2-132.9	133.4+
185	85.7-102.5	103.0-136.5	137.0+
188	88.0-105.2	105.7-140.6	141.1+
191	90.7-108.4	108.9-144.2	144.7+
193	93.0-111.1	111.6-148.3	148.8+
	(1分)	(2分)	(3分)
假设您的体重少于表中的数目 (0分)			

# 远离糖尿病

虽然一型糖尿病是无法被预防的，但医学研究已经证明：二型糖尿病是可以预防的。其中，最简单且最有效的预防方法就是改变生活方式，例如健康饮食、多运动和获得正确的支援。

以下是一些可以预防或延缓二型糖尿病发作的方法：



养成运动的习惯，每周都花数天的时间来进行适度的体力活动，每天至少运动30分钟。



假设您的体重超重，请减掉5至10%的体重。



养成健康的饮食习惯，例如多吃蔬菜水果和全谷物。

## 检测与诊断

### 初步评估

您的医疗保健供应商可以通过血液检查来诊断糖尿病、糖尿病前期和妊娠期糖尿病。

哪些检测可用于诊断糖尿病和糖尿病前期？

范围	正常水平	糖尿病前期	糖尿病
空腹血糖检测 (FPG)	低于 6.1 mmol/L	介于 6.1 至 6.9 mmol/L 之间	7.0 mmol/L 或高于 7.0 mmol/L
糖化血红蛋白检测 (A1C)	低于 <5.7%	介于 5.7% 至 6.3% 之间	高于 6.3%
口服葡萄糖耐量检测 (OGTT)	低于 7.7 mmol/L	介于 7.8 至 11 mmol/L 之间	高于 11.1 mmol/L

“得了糖尿病并不是世界末日。珍惜你所拥有的，心存感激。”  
- 黛儿·伊万斯 (1940 年代的美国女演员兼唱作人)

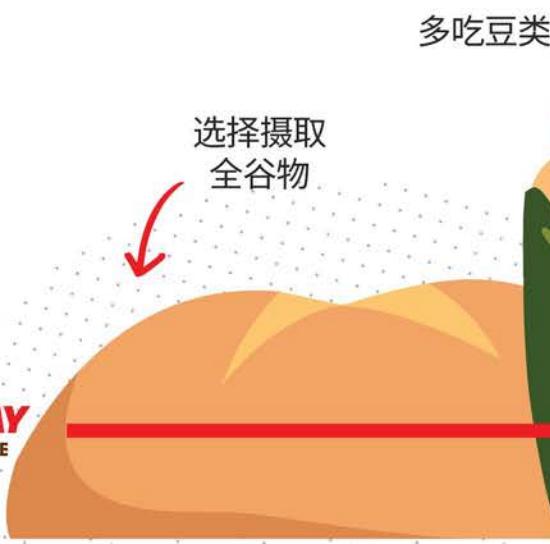
# 新确诊的糖尿病

您可以根据诊断结果来好好地管理您的糖尿病，例如养成健康的饮食习惯、定期运动以及寻求医学治疗和情感支持。



“我没有任何捷径或秘方。我只是做了所有应该做的事。健康饮食，好好睡觉，定时运动。我很高兴自己做出了正确的健康选择。” - 莎朗·斯通(美国女演员)

## 如何在日常生活中摄取健康的碳水化合物以实现均衡饮食？



## 健康的饮食和运动习惯

按照自己的需求养成健康饮食和定时运动的习惯是有效管理糖尿病的基础。您的糖尿病护理团队将根据您的体重、饮食偏好、年龄、行动能力、您可能患有的其他疾病等因素来建议适合您使用的个性化护理计划。

## 我们每日需要摄取多少碳水化合物？

碳水化合物应占每日总热量的45%至65%。因此，假设您每日所需摄取的热量为2000卡路里，那其中的900至1300卡路里应该来自碳水化合物，这相当于每日摄取225至325克的碳水化合物。

坚持食用低脂乳制品



多摄取富含纤维的蔬菜水果



多吃豆类



选择摄取全谷物



限制添加糖的摄取量



# 推荐给糖尿病患者进行的运动

每当开始新的运动项目时，请务必先考量自己的体能水平是否能够负荷，最好事先咨询医生的意见。



## 遵照医嘱服药

您应该严格按照医生的嘱咐服用药物。请遵循药物标签上的所有指示来服用药物，并仔细阅读所有服药指南或说明书。您的医生可能会不时更改您的药物剂量。请严格按照医生的指示服用药物。

二甲双胍 (metformin) 是一种用于治疗二型糖尿病的口服药物，它通过改善身体对胰岛素的反应方式来帮助控制血糖水平。服用二甲双胍之余，患者也须搭配饮食调整和定时运动来有效控制血糖。

如今，医学界有许多不同的药物可以用来治疗二型糖尿病，您应该与您的医生讨论每种药物的利与弊（请参考下一节）。

您应该了解各种药物可能引发的副作用，假设您遇到任何副作用，请即刻咨询您的医生。

一旦诊断为一型糖尿病，患者就必须开始接受胰岛素治疗。

## 糖尿病护理团队

您可能会与各个不同的医疗保健供应商共同护理您的糖尿病，包括：

- 初级卫生保健供应商
- 内分泌科医生／儿童内分泌科医生
- 眼科医生／验光师
- 足科医生
- 注册饮食治疗师和注册营养师

## 情感支持

如果您最近被诊断出患有糖尿病，您很可能会感到不知所措。请诚实地将病情告知亲友，这将有助于您在日常生活中做出饮食和运动上的调整，您甚至可以邀请亲友协助您监测血糖或提醒自己准时服药。

# 治疗方式与目标

## 口服药物

当饮食调整、减轻体重及定时运动都无法有效控制二型糖尿病时，患者可以选择服用口服药物来帮助降低血糖水平，而无需接受胰岛素治疗。请咨询您的医生以了解适合您服用的药物。

## GLP-1受体促效剂

类升糖素胜肽-1受体促效剂 (glucagon-like peptide-1 receptor agonists, 简称GLP-1受体促效剂)是一种注射型的荷尔蒙制剂，能够帮助患者放缓食物消化的过程、抑制食欲和促进饱腹感。请咨询您的医生以了解适合您使用的GLP-1受体促效剂。

## 胰岛素治疗

胰岛素治疗是一型糖尿病的唯一治疗方法。当其他药物无法有效控制血糖时，二型糖尿病患者则可能需要接受胰岛素治疗。常用的胰岛素制剂有5种。您的糖尿病护理团队将悉心教会您如何准备、使用和储藏胰岛素制剂。

## 监测血糖水平

定期监测血糖是管理一型或二型糖尿病的重要方式。您可以选择轻松地在家中使用便携式血糖仪或植入皮下的连续血糖监测仪来定期监测您的血糖水平。

# 糖尿病管理



监测血糖水平



接种疫苗



经常留意双脚的健康情况



保持身体活跃、吃得健康



避免抽烟或饮酒



预防压力



警惕低血糖现象



每年进行健康检查

## 体重管理

维持健康的体重对糖尿病管理来说非常重要。超重不仅会使糖尿病更加难以控制，还会增加患者罹患心脏病和中风的风险。超重也会增加患者罹患高血压、高血脂和高血糖的风险。

减轻体重或维持健康体重的关键是在健康饮食和定时运动之间找到适当的平衡点。

“人们认为戒糖很难，但它是可行的，你只需要再使把劲。”

- 哈莉·贝瑞 (美国女演员)

## 均衡饮食

饮食控制对糖尿病患者来说并不是件容易的事，患者可以与注册饮食治疗师或营养师携手制定出适合自己的饮食计划。

世上没有一个所谓“绝对有效”的糖尿病饮食法，但您可以采用简易的“糖尿病健康餐盘”

(Diabetes Plate Method)来实现均衡和健康的饮食，而无需艰辛地去计算每一餐所含的卡路里。



# 避免久坐不动的生活方式

定时运动搭配饮食调整可以有效改善您的体重管理。糖尿病患者保持身体活跃的益处包括：

- 让胰岛素能够更好地发挥作用，以改善患者的糖尿病管理
- 维持健康的体重
- 降低血压
- 降低罹患心脏疾病的风险
- 减轻压力

坚持运动吧！

以下是一些适合初学者进行的简单运动：

## 适合初学者的运动

定时运动可以帮助减掉多余的体重和有效管理血糖水平。  
以下是一些简单的入门训练。



“你只需要记住，当你跌落谷底时，事情总会好转的。”  
- 维克多·加伯 (加拿大演员和歌手)

## 重要提示

1. 了解自己的极限：选择适合自己体能水平的运动。
2. 循序渐进：从简易或简短的运动开始，再循序渐进地增加运动量。例如您可以先从游泳10分钟开始，然后尝试快走15分钟，接着才尝试骑自行车20分钟，以此类推。
3. 咨询医生：在您开始任何新的运动项目之前先咨询您的医生。
4. 携带应急食品：携带葡萄糖片或糖果来应对低血糖发作。
5. 检查血糖水平：如果您正接受胰岛素治疗，您可以在进行运动之前调整剂量，以预防出现低血糖现象。

# 糖尿病患者的体重管理药物

如今，医学界有数种经批准以帮助糖尿病患者控制体重的药物。部分用于抑制食欲的体重管理药物（俗称减重药物）仅供短期使用。虽然有些医生会延长服用这类药物的时间，但身为患者的您应该在服用任何药物之前咨询您的医生。如果您是孕妇，切勿服用任何体重管理药物。假设您正在准备怀孕，您也应该避免使用这类药物，因为部分药物可能会伤害胎儿。

## 治疗糖尿病的减重手术

### 减重手术的种类

**胃束带手术** 在胃部上方安置一个束带，让患者吃少量食物就觉得有饱足感。  
**(Gastric band):**

**胃绕道手术** 重新引导消化系统，让吃进去的食物不会经过大部分的胃，使患者在进食时更快有饱足感，并吸收更少的热量。  
**(Gastric bypass):**

**胃袖状切除手术** 将部分胃切除，但不改变大肠的结构，同样能让患者吃少量食物就觉得有饱足感。  
**(Sleeve gastrectomy):**



胃束带手术



胃绕道手术



胃袖状切除手术

# 您需要减重手术吗？

以下是医生在决定是否该为患者进行减重手术时的考量标准：

- 患者的身体质量指数（BMI）大于32，并且患有至少一种与肥胖相关的健康问题（例如糖尿病、高血压、高血脂等）。
- 患者已经尝试并用尽了所有其他方法都无法成功减重，包括饮食调整和定时运动。
- 患者清楚了解手术的风险。
- 患者承诺在手术后改变生活方式，包括长期复诊、定时运动、健康饮食和摄取维生素。

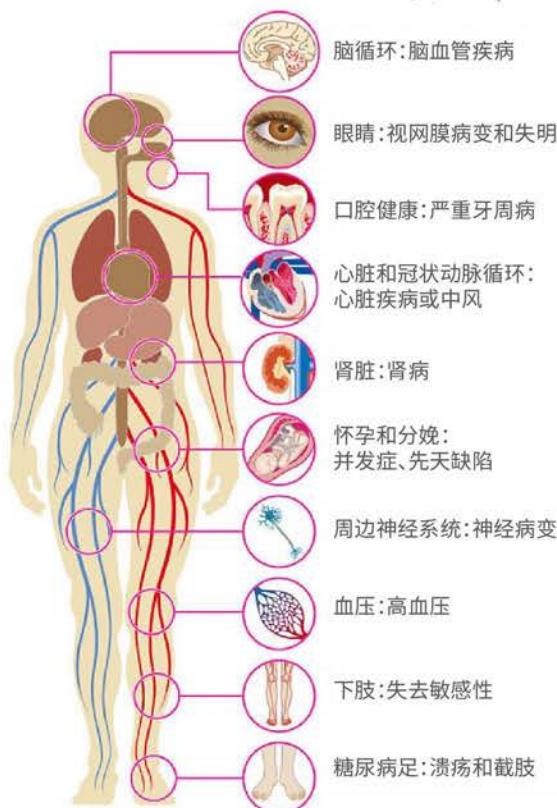
## 减重手术的益处

减重手术对二型糖尿病患者有益，因为它能让：

- 患者更快有饱足感，这意味着患者将吃得更少。
- 患者肠道内的荷尔蒙发生变化，进而影响身体制造胰岛素的方式。
- 患者的身体产生更多的胆汁酸，以提高患者身体对胰岛素的敏感性。
- 患者的身体有效利用胰岛素，从而降低血糖水平。

请寻求专业的医疗建议以了解自己是否适合进行减重手术。

# 糖尿病并发症



### 心血管疾病

心血管疾病是糖尿病患者的第一大杀手，因为他们罹患心脏病或中风的几率是非糖尿病患者的两倍。心血管疾病的种类包括：

**动脉粥样硬化** 指的是血管因脂肪斑块积聚而变窄和硬化。当流向心脏的血流量减少时，可引发心脏病发作；而当流向大脑的血流量减少时，则可导致中风。

**心脏衰竭**，指的是心脏肌肉变得太虚弱而导致心脏无法正常泵血并为身体的各个器官提供足够的血液。

**心律失常**，指的是由心脏结构变化或损伤所引起的不规律心跳。在最坏的情况下，心律失常可引发致命的心脏骤停。

## 肾病

肾脏的工作是过滤掉血液中的废物，并将这些废物通过尿液排出体外。当一个人的血糖水平升高时，其肾脏会过滤过多的血液，从而导致蛋白质从尿液中流失。微量白蛋白尿(microalbuminuria)指的是患者的尿液中含有少量蛋白质，若患者能及早在这个阶段获得诊断和接受治疗，则会有较好的治疗成效。巨量白蛋白尿(macroalbuminuria)指的是患者的尿液中含有大量蛋白质，患者若到了这个阶段才获诊断，其肾病通常已经来到了末期，因而需要进行肾移植或接受透析治疗。

## 糖尿病眼疾

高血糖会改变眼压水平或导致眼睛组织肿胀，从而导致暂时的视力模糊。长期高血糖能够损害眼睛后部的细微血管，进而导致更严重的糖尿病眼疾。

**糖尿病视网膜病变**是最常见和最严重的糖尿病眼疾，由高血糖损害视网膜血管所致。患者通常不会表现任何明显症状，但部分患者会出现视力模糊、视觉扭曲、色觉受损、看到斑点或视力下降的症状。

**糖尿病黄斑部水肿**是指眼睛内的黄斑部肿胀。黄斑部是人类视网膜的中心，对阅读、驾驶和分辨脸孔等非常重要。黄斑部水肿通常发生在那些已经有糖尿病视网膜病变迹象的患者身上。其症状包括中心视力模糊、看东西时物体的型态变得扭曲或呈现波浪状，以及看到的颜色变淡。

**青光眼**是一系列会导致视神经受损的眼部疾病。糖尿病患者患上青光眼的几率是常人的一倍，如果不及早治疗青光眼，可能导致不可逆的视力丧失和失明。患者通常不会表现任何明显症状，但部分患者会出现头痛、眼痛、视力模糊、不断流泪、眼睛发红和看见光晕的症状。

**白内障**通常与年龄增长有关。高血糖会导致眼内聚集沉积物，当眼睛内的晶状体因这些沉积物而开始变得混浊时，就会发生白内障。其症状包括视力模糊、视觉朦胧和看见光晕，尤其是在夜间。

为了预防糖尿病眼疾，患者必须严加控制自己的糖化血红蛋白(A1c)、血压和血脂水平，并每年进行至少一次的散瞳眼底检查(dilated eye exam)，这将有助于预防95%由糖尿病引起的视力丧失问题。

## 神经病变

高血糖会导致神经损伤，进而引发糖尿病神经病变（diabetic neuropathy）。当神经受损时，神经会停止向身体各个器官传递信息，进而引发各种健康问题，包括四肢发麻和疼痛，使患者难以正常活动。

**周边神经病变**一般上会从足部开始，它同时可以影响手部、腿部和手臂的神经。这是糖尿病患者最常见的神经损伤问题。其症状包括四肢发麻、虚弱、疼痛、有针刺感、敏感性增加。它同时会导致骨骼和关节疼痛，或带来严重的足部问题，例如溃疡和感染。

**自主神经病变**影响的是负责控制膀胱、肠道和生殖器等器官的自主神经。膀胱麻痹是一种常见的症状，当膀胱充满尿液时，膀胱内的肌肉神经无法正常收缩和排尿，以致尿液滞留在膀胱中，进而引发尿路感染。

自主神经病变也会导致勃起功能障碍。糖尿病男性患者出现勃起功能障碍的几率比常人高出三倍，但它也是最容易治疗的糖尿病并发症之一。

## 足部并发症

一般上，神经病变也会引发各种足部并发症。神经损伤能够导致足部感觉丧失，即患者可能不会感觉到自己的足部已经受伤，要一直到皮肤破裂并引发感染才后知后觉。神经病变还会导致足部和脚趾变形。假设您目前的鞋子已经不合脚，请向您的医生咨询关于特殊的医疗鞋或鞋垫。

糖尿病还会导致患者的足部皮肤变得非常干燥，皮肤可能会因此剥落和裂开。这是由神经损伤所致，因为神经损伤会影响身体控制足部皮肤油脂和水分的能力。

## 如何照顾足部？

- 每天彻底清洗并擦干双脚
- 滋润双脚皮肤，但避免让保湿霜或任何液体滞留于脚趾间。
- 修剪并磨平脚趾甲
- 每天检查双脚是否有疮、割伤、水泡、鸡眼或红肿。
- 穿合脚的鞋子
- 避免赤脚走动
- 不泡脚

## 皮肤并发症

糖尿病也能影响患者的皮肤，皮肤问题有时是糖尿病患者第一个表现出来的症状。

可能发生在糖尿病患者身上的**细菌感染**包括麦粒肿(styes)、疖子(boils)、毛囊炎(folliculitis)、痈(carbuncles)和指甲周围的感染。

**真菌感染**通常由白色念珠菌 (*Candida albicans*) 引起，这种呈酵母相的真菌会使患者的皮肤出现潮湿、发红、发痒并且被小水泡和鳞屑包围的皮疹。常见的感染部位包括乳房、指甲周围、手指和脚趾之间、嘴角、腋窝和腹股沟。常见的真菌感染包括股癣、香港脚、铜钱癣和阴道感染，这些感染问题都会引起皮肤瘙痒。

**糖尿病皮肤病变**是一种无害的皮肤问题，由糖尿病引起的小血管变化所致。这种皮肤问题通常看起来像浅棕色的鳞状斑块(呈椭圆形或圆形)，一般出现在双脚的前面。

**糖尿病类脂质渐进性坏死**(necrobiosis lipoidica diabetorum，简称NLD)是一种罕见的皮肤疾病，它看起来像糖尿病皮肤病变，但它所形成的斑块比后者来得更少，面积却更大、更深。 NLD通常会在刚刚发作时呈现一个暗淡的、红色的、凸起的病变区域，并会在发作一段时间后变得像一个带有紫色边框且表面光滑的疤痕。 NLD的病变区域有时会发痒、疼痛甚至裂开。

**糖尿病水泡**一般发生在患有糖尿病神经病变的人身上，这些水泡通常出现在手指、双手、脚趾和双脚上，有时会出现在双腿或前臂上。这些水泡不会造成疼痛，水泡周围也不会发红。

**爆发性黄瘤病**(eruptive xanthomatosis)是一种坚硬、黄色、呈豌豆状的皮肤肿块，通常出现在手背、双脚、手臂、腿部和臀部。这种疾病通常发生在患有一型糖尿病和高血脂的年轻男性患者身上。和糖尿病水泡一样，当糖尿病病情获得妥善控制时，这些肿块就会消失。

**您可以通过以下方式预防各种皮肤问题：**

- 控制血糖水平
- 保持皮肤的清洁和干爽
- 避免冲热水澡或泡热水浴
- 使用保湿霜来预防皮肤干燥
- 立即处理任何伤口并使用无菌纱布来包扎伤口
- 咨询皮肤科医生以了解各种皮肤问题。

# COVID-19与糖尿病

## COVID-19与糖尿病的相互影响

由于糖尿病患者有着各种可能影响免疫反应和炎症反应的风险因素，所以当他们感染了2019冠状病毒病（COVID-19）时，他们比常人更有可能出现严重的并发症。然而，只要患者能够妥善管理其糖尿病，就能降低上述风险。

如果糖尿病患者感染了COVID-19，他们可以安全地使用胰岛素制剂和双基胜肽酶-4抑制剂（dipeptidyl peptidase 4 inhibitors）来管理糖尿病。然而，假设他们是患上严重并发症的高危人群，他们可能需要停用二甲双胍（metformin）和钠-葡萄糖共转运蛋白-2抑制剂（sodium-glucose cotransporter 2 inhibitors）。

## 警示症状和行动计划

COVID-19患者通常会出现以下这些轻微至严重的不同症状。

请多加留意：

- 发烧或发冷
- 咳嗽
- 呼吸困难
- 疲劳
- 肌肉或身体疼痛
- 头痛
- 新发现的味觉或嗅觉丧失
- 喉咙痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 恶心或呕吐
- 腹泻

假设糖尿病患者出现上述症状，请致电联系我们的医生并准备好下列资料：

- 血糖指数
- 酮体指数
- 水分摄取量记录

请清楚描述患者所经历的症状。

假设患者出现COVID-19紧急警示症状，请立即就医。紧急警示症状包括：

- 呼吸困难
- 胸部持续疼痛或有压迫感
- 新出现的意识模糊情况
- 无法醒来或保持清醒
- 嘴唇或脸色发紫

# 如何为糖尿病患者提供支援

当您发现自己的亲人被诊断出患有糖尿病时，您可能会感到不知所措。请记得与医生或医疗保健供应商讨论如何确保亲人的安全和健康。

以下是一些帮助您照护糖尿病患者的提示。

**与患者一同养成健康习惯：**当您和患者一起吃饭时，您可以和他们一样选择健康的饮食。或者，您也可以和他们一同进行运动和体力活动！如此一来，您自己也能从中受益。

**学习识别症状：**您可以学习识别糖尿病的症状，例如易怒、比平时更口渴、尿频、紧张和嗜睡，以了解亲人是否有潜在的问题。

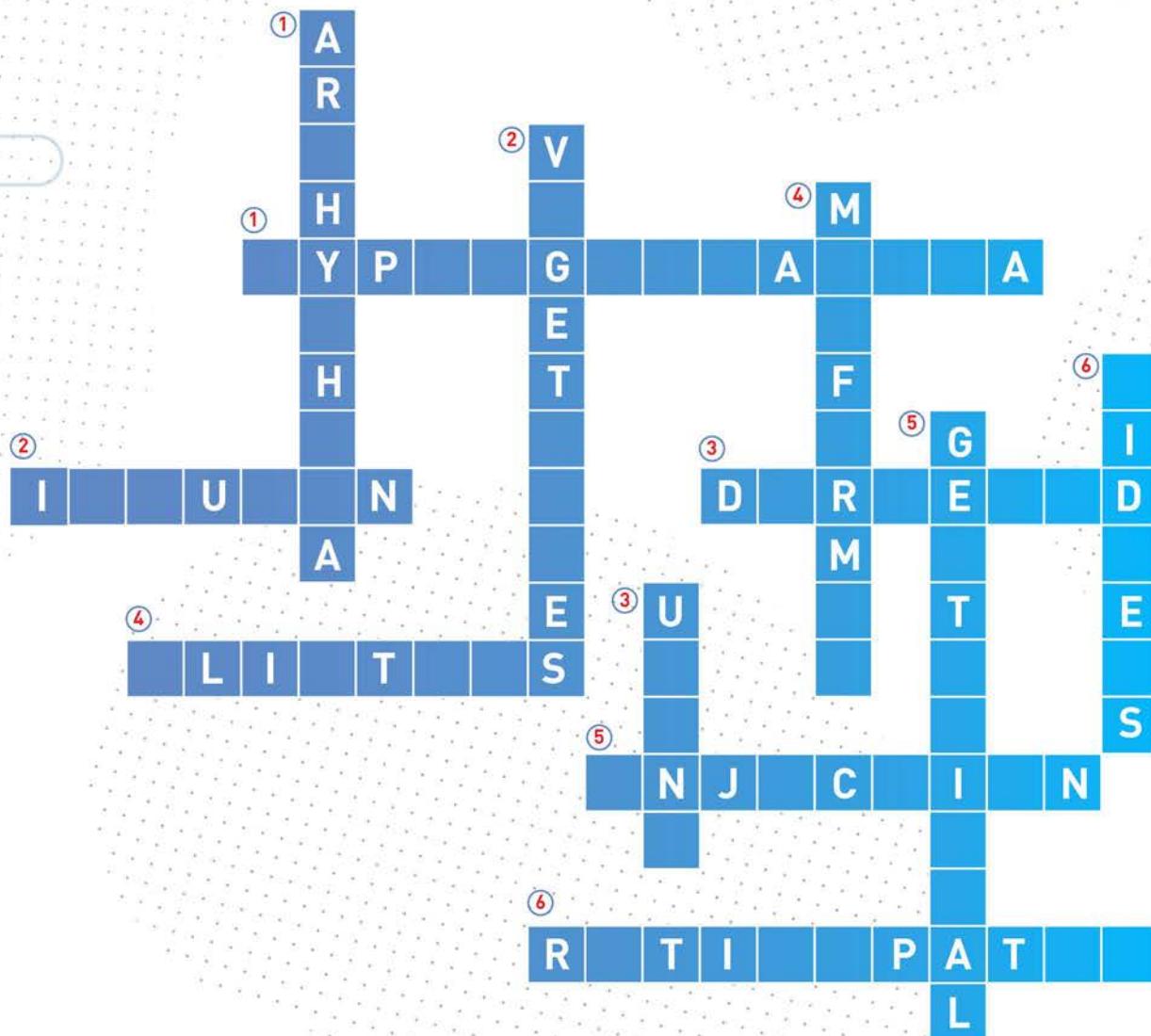
**接受患者必须定期进行糖尿病检测：**学习接受糖尿病患者必须定期进行血液检查和药物治疗，您的同理能为患者带来很大的支持和帮助。

**自我教育：**与医疗保健专业人员或同样患有糖尿病的亲友聊聊，以了解关于糖尿病的正确信息并破除各种迷信。

**主动询问患者您可以如何帮助他：**每个糖尿病患者的需求都不同，因此，提供支持的最佳方式是主动询问对方您可以如何帮助他们管理糖尿病。

**“ 糖尿病无法阻止一个人做任何事情，  
这对我来说至关重要。”**

- 特蕾莎·梅（英国前首相）



## Across

1. People with diabetes should carry supplies for treating low blood sugar, which is also known as \_\_\_\_\_.
2. Type 1 diabetes is thought to be caused by an autoimmune reaction where the body's defense system attacks the cells that produce \_\_\_\_\_.
3. One possible sign of prediabetes is \_\_\_\_\_ skin on certain parts of the body.
4. Diabetic \_\_\_\_\_ often occur in people who have diabetic neuropathy, commonly on the back of fingers, hands, toes, feet and sometimes on legs or forearms.
5. Insulin can be administered through \_\_\_\_\_.
6. Diabetic \_\_\_\_\_ is the most common and serious type of eye problem associated with diabetes.

## Down

1. \_\_\_\_\_ is an irregular heartbeat caused by structural changes or damage to the heart, and is one of the Cardiovascular complications that people with diabetes face.
2. For a balanced diet, half of your plate should be filled with non-starchy \_\_\_\_\_.
3. A sweet-smelling \_\_\_\_\_ may be one of the first signs of diabetes.
4. \_\_\_\_\_ is an oral medication used to help control blood sugar levels by improving the way your body handles insulin.
5. \_\_\_\_\_ diabetes develops in pregnant women who have never had diabetes.
6. When you have high levels of blood sugar, your \_\_\_\_\_ will filter too much blood, which leads to extra work on the filters and can lead to loss of useful protein in the urine.

# 资源

## 糖尿病护理中心 (Diabetes Care Centre)

为了向糖尿病患者提供高质量的护理服务，双威医疗中心特别建设了糖尿病护理中心。我们的糖尿病护理中心将帮助糖尿病患者实现良好的血糖及疾病控制，好让患者可以尽可能地继续如常生活。

假设您或您的亲人需要这方面的支持，请与我们的糖尿病护理中心联系：



+603-7491 1139 / +603-7491 1149  
(双威医疗中心)

## 双威居家医疗护理服务 (Sunway Home Healthcare)

如果您想聘请技术娴熟且经验丰富的专业医疗保健专业人员上门为您提供各种护理支持，好让自己可以舒适地待在家中养病，请与我们的居家医疗护理团队联系：



+603-5033 7988 (双威医疗中心)  
+603-9772 9301 (双威伟乐医疗中心)

您也可以选择通过

Whatsapp  
+6019 216 6477  
+6019 275 3698.

与我们联系。

## 其他联络信息

	热线	救护车	紧急求助热线	远程咨询服务	药物配送服务
双威医疗中心 SUNWAY MEDICAL CENTRE	+603-7491 9191	+6019-305 8805	+603-5566 8888	✓	✓
双威伟乐医疗中心 SUNWAY MEDICAL CENTRE VELOCITY	+603-9772 9191	+6010-266 7386	+603-9772 9111	✓	✓
双威白沙罗专科医疗中心 SUNWAY SPECIALIST CENTRE DAMANSARA	+6012-262 3560			✓	✓
双威居家医疗护理服务 SUNWAY HOME HEALTHCARE	+619-216 6477			✓	✓
双威中医中心 SUNWAY TCM CENTRE	+603-5886 1818 /1811			✓	✓

## 24小时远程医疗指挥中心( 24-hour Telemedicine Command Centre)

让您在不离开家的情况下也能与医生或护士交谈。

民众如今可以通过我们全新的24小时远程医疗指挥中心与我们的医疗团队取得联系。该中心由一支经验丰富的合格医生和护士管理，他们将全天候协助有任何医疗问题的病人。

民众可以通过电话(+ 603-7491 9191)、WhatsApp (+ 6019-388 3281)或电邮([sunmedtcc@sunway.com.my](mailto:sunmedtcc@sunway.com.my))与该中心取得联系。

# RECIPE

## Steamed Snake Gourd with Pumpkin Sauce

Serving : 1



Ingredients	Quantity (g)	Specification
Snake Gourd	150	Rolled with mold
Carrot	68	Rolled
Hard Tofu	50	Rolled
Red Dates	20	Puree
Pumpkin Cube	100	Puree
Goji Berries	2	
Canola Oil	0.5	Tbsp
Salt	0.5	Tsp
Artificial Sweetener		
White Pepper	1/2 tsp	

1. Firstly, mold the carrot, snake gourd, and hard tofu into a shape of a roll.
2. Steam the pumpkin cube & red dates until soft and mash to puree texture. Cook it into small pot and simmer for 10 minutes. Season it to taste.
3. Steam all the carrot, snake gourd and hard tofu until soft and set into plate.
4. Set into mold and set on the plate. Garnish with goji berries on the side.

Nutrition Value	Calorie (Kcal)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	Fiber (g)	Sodium (mg)	Calcium (mg)
Per Serving	273	35.5	10.5	12.3	5.2	1224	261

# RECIPE

## Vegetarian Pumpkin, Red Dates Dessert



Ingredients	Quantity (g)	Specification
Hard Tofu	56	Puree
Pumpkin Puree	120	Puree
Red Dates	35	Puree
Peanut, Roasted	20	Flake/ grained
Artificial Sweetener		

1. Firstly, steam the pumpkin, hard tofu and red dates until soft to mash.
2. Roast the peanut and mash into flakes and keep aside.
3. Add sugar to the pumpkin and hard tofu.
4. Lastly plate into the mold and garnish with peanut flakes and serve.

Nutrition Value	Calorie (Kcal)	CHO (g)	Protein (g)	Fat (g)	Fiber (g)	Vit A (IU)
Per Serving	165	19	7.8	.8	2.5	1224

Recipes jointly curated by:

Dietetics & Nutrition Services and  
Food & Beverage Department,  
Sunway Medical Centre, Sunway City.

# SUNWAY HEALTHCARE

审核：

陈东文医生 (Dr Alexander Tan)  
双威医疗中心内分泌内科顾问

林晋标医生 (Dr Lim Kim Piow)  
双威伟乐医疗中心内分泌内科顾问

关注我们的社交平台！



SunwayHealthcareGroup