American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential 8™

如何管理血糖

了解血糖

医生对您进行健康筛查时通常会测量您的血糖水平。健康的血糖水平是大脑、肾脏及心脏功能良好的标志之一。血糖过低时，您可能会感到疲倦或头晕，但进食后可缓解。血糖升高可能与脱水或感染等因素有关。但若长期血糖偏高，则可能意味着您患有糖尿病前期或糖尿病。

葡萄糖 当人体摄入食物后，会生成葡萄糖（一种糖类物质）。葡萄糖通过血液输送至需要能量的部位。身体的其他部位需依赖胰岛素将葡萄糖转运至细胞内转化为能量。健康人群可通过健康饮食、规律运动、压力管理、保持充足的睡眠来维持健康的血糖。

在 2 型糖尿病中，葡萄糖积聚在血液中，而不会进入细胞，原因就是：

- 人体会产生“胰岛素抵抗”，不能有效地利用其产生的胰岛素。
- 胰腺逐渐丧失产生胰岛素的能力。

结果造成血糖水平偏高。

跟踪血糖水平

医务专业人员可为您测量血糖水平。如果您患有 2 型糖尿病，则需要更频繁地监测血糖水平。

如果您患有糖尿病，请访问 American Heart Association | Diabetes。

空腹血糖	诊断	有何含义
低于 100 mg/dl	正常	健康范围
100 至 125 mg/dl	糖尿病前期（空腹血糖受损）	患糖尿病的风险增加。
126 mg/dl 或更高	糖尿病（2 型糖尿病）	患心脏病或卒中的风险增加。

成功小贴士

健康饮食

吃富含蔬菜、水果、全谷物、豆类、坚果和瘦蛋白（例如鱼类和海鲜）的膳食。保证充足饮水量。水有助于维持健康的血糖水平。限制摄入含糖食物和饮料、红肉、加工过的肉类、含盐零食和高度加工过的食物。

增加运动

运动有助于降低患 2 型糖尿病的风险。对于糖尿病患者，运动同样有助于病情控制。运动还能提升体能、改善情绪并理清思绪。

管理体重

保持健康的体重有助于预防、推迟或控制糖尿病。请咨询医务专业人员，了解您的健康体重。

不使用尼古丁

请避免吸烟（包括电子烟）、使用尼古丁袋或任何烟草制品。这会使控制糖尿病前期及糖尿病变得更为艰难。即使只接触二手烟也会引发健康问题。

如需了解更多信息，请访问 heart.org/lifes8（英文网站）

© 2025 American Heart Association, Inc.，501(c)(3) 非营利组织。保留所有权利。未经授权禁止使用。如需引述，可联系我们提出申请 3/25 WF794286