



如何控制血糖

✓ 認識血糖

與您的醫師進行健康篩檢時，通常會包含測量您血液中的葡萄糖含量。健康的血糖是大腦、腎臟和心臟健康的徵象之一。如果血糖太低，您可能會感到疲憊或頭暈，但在進食後會好轉。高血糖可能與脫水或感染等情況相關。但如果血糖長時間過高，這可能表示您為糖尿病前期或有糖尿病。

葡萄糖 吃東西時，身體會製造葡萄糖，它是一種醣類。它會在血液中流動，前往體內需要能量的地方。身體的其他部分需要胰島素將葡萄糖帶入細胞中，以作為能量使用。健康的人可以透過明智飲食、保持身體活躍、管理壓力和擁有健康的睡眠來維持健康的血糖。

在第 2 型糖尿病中，葡萄糖累積在血液中而非進入細胞中的原因為：

- ↓ 身體形成「胰島素阻抗」，而無法有效使用其胰島素。
- ↓ 胰臟慢慢失去製造胰島素的能力。

結果可能就是高血糖值。



✓ 追蹤數值

醫療照護人員可以讀取血糖值。如果您已患有第 2 型糖尿病，您可能需要更加頻繁的監控血糖值。

如果您有糖尿病，請造訪 [American Heart Association | Diabetes](https://www.heart.org/lifes8)。

空腹血糖	診斷	代表的意義
低於 100 mg/dl	正常	健康範圍
100 至 125 mg/dl	糖尿病前期 (空腹葡萄糖異常)	罹患糖尿病的風險增加。
126 mg/dl 或更高	糖尿病 (第 2 型糖尿病)	心臟病或腦中風的風險增加。



成功秘訣



吃得聰明

吃含有大量蔬菜、水果、全穀物、豆類、堅果、瘦肉動物性蛋白質如魚類和海鮮的餐點。多喝水。水可以幫助維持健康的血糖值。限制含糖食品及飲料、紅肉、加工肉品、高鹽零食，以及高度加工食品的攝取。



多加運動

運動可幫助降低您發生第 2 型糖尿病的風險。如果您已患病，它也可以幫助您控制糖尿病。運動也能提升您的體力、情緒並讓思緒清晰。



控制體重

保持健康的體重有助於預防、延遲或控制糖尿病。請諮詢醫療照護人員，瞭解適合您的健康體重。



拒絕尼古丁

避免吸菸、抽電子菸、尼古丁袋或使用菸草。這會讓糖尿病前期和糖尿病更加難以控制。甚至連吸入二手菸都有可能造成問題。

造訪 [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8) (英文網站) 瞭解更多資訊