

糖尿病 - 自我保健措施

Diabetes - What to do for my health

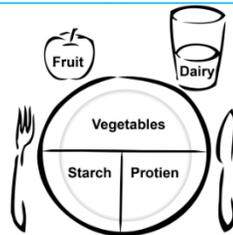
当人体内没有足够的胰岛素来维持正常的血糖水平时，就是患了糖尿病。

糖尿病分两种：

- 1 型糖尿病- 您的身体完全停止产生胰岛素。您必须定期注射胰岛素。
- 2 型糖尿病- 您的身体产生胰岛素，但数量不足。您也许需要服药或注射胰岛素。

我患有	<input type="checkbox"/> 1 型	<input type="checkbox"/> 2 型
I have	<input type="checkbox"/> Type 1	<input type="checkbox"/> Type 2

两种类型的糖尿病患者，都必须坚持适当运动和保持健康、均衡的饮食，这有助于将您的血糖保持在正常范围内。



留意观察低血糖症状

Watch for low blood sugar

- 我知道如何及何时监测血糖。
- 我知道为什么注意观察低血糖症状很重要，一旦发现，需要迅速处理。
- 如果我注意到以下这些低血糖症状，或者当我的血糖值低于 4mmol/L 时：
 - 出汗
 - 饥饿
 - 无力
 - 摇晃
 - 疲乏
 - 心跳很快
- 我知道应该立即按照下页图表所示的方法处理 (using the chart on the next page).

服药 Take my medicines

- 我知道药物可以改变我的血糖。
- 我知道何时及如何服药。
- 我按计划配药。我知道药剂师会查看我的处方并与我确认该如何服用药物。
- 我知道停止服药以前必须先与医生或药剂师确认。



戒烟 Quit Smoking

- 如果平时吸烟，为健康着想最好的办法就是戒烟。
- 我知道可以拨打电话 1-877-455-2233 寻求戒烟帮助(www.quitnow.ca)。



约见医生及医护团队 See my Care Team

- 我计划一星期内致电我的家庭医生进行约诊。
- 我会要求他们送我去糖尿病医疗中心，以便了解更多关于糖尿病的知识。
- 每一次约诊我都会带上我的血糖仪。

寻求帮助 Get help

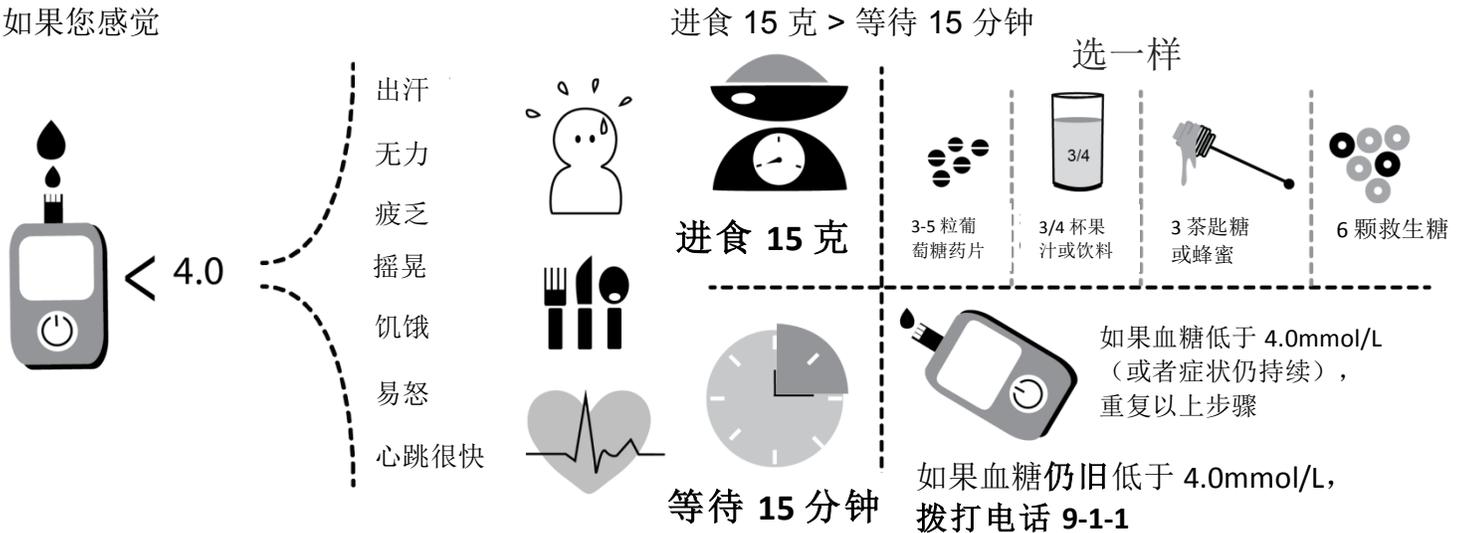
- 我知道如果我长时间感到焦虑或悲伤，就应该寻求帮助，这很正常。
- 如果我的血糖超过 14mmol/L 且持续超过 8 小时，我应该给医生打电话。
- 如果我一周之内出现 3 次或以上血糖低于 4mmol/L 的情况，应该给医生打电话。
- 我可以拨打电话 8-1-1 (HealthLinkBC)，与注册护士就自己担心的问题进行讨论。

糖尿病-自我保健措施 - 续

Diabetes - What to do for my health - continued

低血糖症（血糖低）时如何处理

如果您感觉



服务与支持

Fraser Health Diabetes Health Centres

菲莎卫生局糖尿病医疗中心

辖区内均有设立

(从本拿比到希望镇)

www.fraserhealth.ca

选择 'Your Health' > 'Health Topics' > 'Diabetes'

找到 Outpatient Diabetes Health Centres

Chronic Disease Self-Management Program

1-866-902-3767

慢性病人自我医护计划

提供关于糖尿病或慢性疾病知识的教育

由维多利亚大学支持

www.selfmanagementbc.ca

HealthLinkBC

8-1-1

卑诗健康热线

与护士、营养学家或药剂师直接交谈

全天 24 小时开通

提供 130 种语言服务 – 您只需用英语说出您使用的语言，然后等待翻译人员与您进行电话交谈。

www.healthlinkbc.ca

Canadian Diabetes Association

加拿大糖尿病协会

1-800-665-6526

www.diabetes.ca

QuitNow BC

戒烟并保持不吸烟

1-877-455-2233

www.quitnow.ca

www.fraserhealth.ca

本单张信息不能取代您的医护人员给您的建议。