

2 型糖尿病行动计划

糖尿病会改变您的生活，但您可以逐步掌控自己。请记住，糖尿病不是您生活的全部。使用此行动计划来帮助指导您的护理。以下事项每年进行一次：就医、进行实验室检查、看眼科医生和看足科医生。

1. 每天检查您所处区域。

您处于绿色区域吗？

如果您符合以下所有条件，那么您处于绿色区域：

- 没有高血糖或低血糖的症状
- 早餐前血糖在 80 - 130 mg/dL 之间
- 餐后 1-2 小时血糖低于 180 mg/dL
- 血压大部分时间低于 130/80 mmHg

您处于黄色区域吗？

如果您符合以下任何一项，您就需要帮助：

- 血糖低于 70 mg/dL。当出现这种情况时，请采取行动！
- 血糖经常高于 200 mg/dL
- 一种或多种低血糖症状 - 感到昏昏欲睡、头晕、视物模糊、感觉虚弱、言语不清
- 一种或多种高血糖症状 - 感觉比平常更口渴、排尿需求更高或小便更多、视物模糊
- 您的糖尿病药物（包括胰岛素）出现问题
- 脚部出现新的溃疡、发红和刺痛感
- 新发眼部问题或您原有的眼部问题变得更严重
- 在家使用血糖试纸、血糖仪或用于检查血糖的机器存在问题

您处于红色区域吗？

如果您有以下任何一种情况

您需要立即获得帮助：

- 恶心、呕吐、腹痛或胃疼
- 头晕、行走困难、跌倒、昏晕、昏倒
- 呼吸困难、无法呼吸、说话困难
- 新发或恶化的意识模糊或清晰思考有困难
- 极度疲劳或疲倦，正常活动有困难
- 胸痛或胸闷持续存在

2. 然后，根据您所处区域决定做什么。

如果符合，请遵循绿色区域行动计划：

- ✓ 遵守所有医生预约
- ✓ 坚持按医嘱服药
- ✓ 选择健康美味的食物方案
- ✓ 每天尽可能多地活动和运动
- ✓ 检查脚部是否有疼痛或发红
- ✓ 按照建议在家检查血糖

对于成年人，当血糖低于 70mg/dL 时，请执行“15-15 规则”：

- ✓ 吃 15 克高糖食物。例如，半杯（4 盎司）果汁或普通苏打水（咨询您的医生以确定最佳的高糖食物选择）
- ✓ 等待 15 分钟 - 重新检查您的血糖
- ✓ 如果您的血糖仍低于 70 mg/dL，则再吃 15 克高糖食物
- ✓ 重复上述步骤，直到您的血糖至少达到 70 mg/dL
- ✓ 一旦血糖恢复正常，就吃一顿饭或零食，这样血糖就不会再次降低

如果符合，请立即寻求帮助！

- ✓ 拨打 9-1-1

如果您经常处于黄色或红色区域：

- 咨询您的医生。您可能需要更换治疗糖尿病的药物。
- 努力寻找可以帮助您感觉更好、吃饱的饮食计划。一步一步地进行。
- 进行您喜欢的活动。尽可能安全地进行这些活动。