



# 如何控制血糖

## 1 瞭解血糖

控制血糖的第一步就是瞭解造成血糖上升的原因。  
[heart.org/Diabetes](http://heart.org/Diabetes)

### 葡萄糖 胰島素

飲食中的碳水化合物和糖類會在胃和消化系統中轉化為葡萄糖 (糖)。葡萄糖接著便可進入血液。

胰島素是胰臟產生的一種激素，可幫助人體細胞吸收血液中的葡萄糖並降低血糖。

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：

身體發展出「胰島素抗性」，無法有效使用本身製造的胰島素。



胰臟逐漸失去製造胰島素的能力。



結果可能就是高血糖值。



## 2 追蹤讀值

醫護人員能夠測量血糖讀數並提供建議。如果您被診斷出第 2 型糖尿病，您會需要定期監測血糖值。Know Diabetes by Heart 可協助您控制第 2 型糖尿病。

[KnowDiabetesbyHeart.org](http://KnowDiabetesbyHeart.org)

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 (空腹血糖異常)	發展出糖尿病的風險增加
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

## 3 成功秘訣



### 吃得聰明

採取含蔬菜、水果、全穀類、豆類、堅果、瘦肉蛋白質和魚類的健康飲食。限制含糖飲料、添加糖、高脂食品、加工肉品和鈉的攝取。  
[heart.org/EatSmart](http://heart.org/EatSmart)



### 多加運動

保持身體活力可降低發展出糖尿病的風險，如果已罹患糖尿病則可協助您控制疾病。

[heart.org/MoveMore](http://heart.org/MoveMore)



### 控制體重

保持健康的體重有助於預防、延遲或控制糖尿病。

[heart.org/Weight](http://heart.org/Weight)



### 拒絕菸癮

抽菸或食用菸草會增加罹患心臟病、腦中風、許多癌症和其他慢性疾病的風險。這可能還會使糖尿病前期和糖尿病更加難以控制。  
[heart.org/Tobacco](http://heart.org/Tobacco)

如需深入瞭解請造訪 [HEART.ORG/MYLIFECHECK](http://HEART.ORG/MYLIFECHECK) 和 [HEART.ORG/DIABETES](http://HEART.ORG/DIABETES)