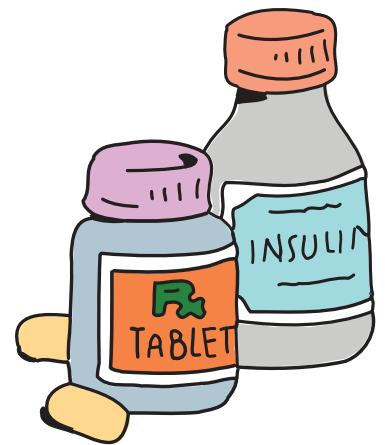


血糖目標值



良好的血糖控制對每個糖尿病患者都很重要。雖然有時又很難達到血糖目標值，但可做以下事項來幫助實現目標值：

- 經常檢測血糖
- 要每日記下所有血糖讀數
- 要定時吃飯，不要不吃飯
- 要記食物日記或日記
- 要每天至少活動 30 分鐘 (走路、跑步、游泳、騎自行車)
- 要減輕生活壓力
- 要去所有的醫生約診
- 要帶血糖日記去看醫生
- 每次就診都要討論血糖目標值
- 要每晚睡 7 至 8 個小時
- 要制定休病假計劃
- 要瞭解低血糖的體徵及如何治療
- 要每天服用糖尿病藥物



在此表中寫下您和醫生確定最適合您的血糖目標值。然後將表剪下並放在方便的地方，以助記住自己的目標值。



血糖目標值*

時間	成人糖尿病患者	您的目標值
飯前	80 至 130 毫克/ 分升	<input type="text"/>
飯後 2 小時 (飯後)	低於 180 毫克/ 分升	<input type="text"/>
A1C	7% 或更低	<input type="text"/>

*美國糖尿病學會指南 (血漿值)

如果血糖失控且不知道為什麼或不確定該怎麼辦，要馬上致電醫生辦公室或糖尿病診所。他們會隨時為您提供幫助。