

您的糖尿病年度循环照护

糖尿病年度循环照护是管理糖尿病的一份清单。进行健康检查可以帮助您即使在患糖尿病的情况下，也能维持较好的健康，并降低并发症的风险。请与您的医生 (GP) 合作完成这些检查。

年度循环照护可助您及早发现任何健康问题。定期检查有助于降低并发症影响身体的风险，包括：肾脏、眼睛、足部、神经以及心脏。



年度循环照护包括在 12 个月内做下列健康检查：

HbA1c

HbA1c 是一项反映您过去 10-12 周平均血糖水平的血检。尽量每 6-12 个月至少做一次 HbA1c 检查。较佳的目标是 53mmol/mol (7%) 或更低。请向医生或糖尿病卫教师咨询了解您的个人目标。

血压

尽量在每次看诊时或每六个月让 GP 或执业护士为您量一次血压。一般来说，糖尿病患者的血压目标是 130/80-140/90 或以下。您如果患有心脏病或肾脏疾病，医生将与您商量满足您个人需要的目标。把血压控制在目标以内，将有助于减少中风、心脏病、肾病、眼病以及神经损害的风险。

足部评估

您的 GP、糖尿病卫教师、执业护士或足疗师可为您检查足部。足部如果没有问题，请尽量每 12 个月检查一次。足部如果有问题，则尽量每 3-6 个月检查一次。

日常足部护理非常重要。自己每天都要检查足部的状况。如果自己无法够得着足部，可用镜子或找人为您检查。

请咨询您的 GP、足疗师或糖尿病专业医护人员，以了解如何护理足部。您也可以向 GP 查询是否合资格使用 Medicare 资助的管理计划看足疗师。

眼睛检查

眼睛损害可能会在您毫不知情的情况下发生。请每两年让验光师或眼部专科医生（眼科医师）检查眼睛，查找与糖尿病相关的损害。

如出现视力变化，请咨询您的医生或眼科医师——因为您也许需要更加频繁地做眼睛检查。

肾脏健康

长期高血压、高血糖，可能会导致肾脏损伤（糖尿病性肾病）。您的 GP 或内分泌科医师每 12 个月会为您安排一次验尿，检查尿液之中是否含有少量蛋白质（称为微量白蛋白）。

同时也建议验血检查肾功能。



血脂（胆固醇与甘油三酸酯）

健康的胆固醇与甘油三酸酯水平可降低糖尿病相关并发症的风险。

医生会为您检查血脂。原则上：

- » 总胆固醇低于 4mmol/L
- » LDL（坏）胆固醇低于 2mmol/L
- » HDL（好）胆固醇为 1mmol/L 或更高
- » 甘油三酸酯低于 2mmol/L。

体重、腰围和身高体重指数

您的体重不健康吗？减轻一点体重（5-10%），有助于降低血压、血糖和胆固醇水平。

身高体重指数（Body Mass Index, BMI）可用于评估您的体重是否健康。健康体重范围的 BMI 值在 18.5 至 24.9 之间。

腰围也是健康风险的重要指标。建议的正常腰围是男性应小于 94cm，女性应小于 80cm。

这些目标的设定以欧洲裔人士为蓝本。亚裔或太平洋岛民背景的人士可能会适用不同的目标。请向医生或糖尿病专业医护人员咨询了解适合您的 BMI 目标。

健康饮食

健康的饮食计划可助您管理好体重，并把血糖与胆固醇水平控制在目标范围内。您也可以向 GP 查询自己是否合资格使用 Medicare 资助的管理计划看营养师。

体力活动

体力活动对健康非常有益。尽量在一周之内大部分的天数里，每天都进行至少 30 分钟的中等强度体力活动（如：快步走、游泳或骑自行车）。自己喜欢做而又令自己动起来的活动就是最好的运动。尽量多动、少坐。

运动生理学家可为您制定一套适合您的运动计划。请向 GP 查询自己是否合资格使用 Medicare 资助的管理计划看运动生理学家。

用药评估

每年都要进行用药评估。您的 GP 可确定用药组合及剂量是否安全并适合您。

您如果服用药物超过三种，则可能有资格获得家庭用药评估服务（Home Medication Review）。您的药剂师将上门为您评估药物。请向 GP 了解详情。

吸烟

您如果是吸烟人士，请尽量戒烟。这样做有助于降低并发症的风险，并改善健康状况。您如果觉得难以戒烟，请寻求帮助。咨询您的 GP 或致电 **137 848** 联络 Quitline。

糖尿病管理

您的医生及糖尿病专业医护人员将评估您的糖尿病管理状况，并帮助您控制好糖尿病。

情绪健康

情绪健康也很重要。如果患糖尿病令您觉得焦虑、烦恼或悲伤，请向糖尿病专业医护人员倾诉。他们可以帮助您获得所需的支援服务。



GP 管理计划

GP 管理计划为您提供有条理的书面照护方案，可助您管理好糖尿病。透过使用这些计划，您可以获得 Medicare 的专业医护人员看诊费用返还，用于看不同的医护专业人员，如：经认证的糖尿病卫教师、营养师、足疗师以及运动生理学家。如需进一步了解 GP 管理计划的相关信息，请向您的 GP、经认证的糖尿病卫教师或执业护士查询。



您的年度循环照护清单

检查	时间	目标
HbA1c	每 6-12 个月一次	53mmol/mol (7%) 或更低
血压	每六个月一次	130/80-140/90 或更低
足部评估	足部低风险：每年一次 足部高风险：每 3-6 个月一次	足部健康良好
眼睛检查	每两年一次	眼睛健康良好
肾脏健康	每年一次	尿蛋白水平在目标范围内 肾功能测试结果在目标范围内
血脂	每年一次	总胆固醇低于 4mmol/L LDL 低于 2mmol/L HDL 1mmol/L 或更高 甘油三酯低于 2mmol/L
体重	每六个月一次	BMI 18.5-24.9
腰围	每六个月一次	低于 94cm (男性) 低于 80cm (女性)
健康饮食评估	每年一次	遵照执行健康的饮食计划
体力活动评估	每年一次	每周大部分的天数里，坚持做至少 30 分钟中等强度的体力活动，并且减少坐着的时间
用药评估	每年一次	安全用药
吸烟	每年一次	不吸烟
糖尿病管理	每年一次	糖尿病自我管理良好
情绪健康	按需	情绪健康和精神健康良好

注: 所列举的目标以成年糖尿病患者为蓝本。少年儿童以及不同文化背景的患者目标有所不同。

重要建议

- 定期就医，以确保您的糖尿病管理计划正常进行。
- “一刀切”的做法并不适合所有人。询问您的医生，了解其他专业医务人员可以如何帮助您控制糖尿病。
- 请拨打 **NDSS 服务热线 (Helpline)**：**1800 637 700**，咨询专业医务人员，了解如何控制糖尿病。如需口译服务，请致电 **131 450 联络口笔译服务署 (Translating and Interpreting Service - TIS)**。然后说出您所需的语言种类。等待接通，并要求转接到 **1800 637 700**。
- 如需阅览或下载翻译版的资源，请访问网站：ndss.com.au/information-in-your-language，或致电 **NDSS 服务热线 (Helpline)**：**1800 637 700**，要求将资料发送给您。



NDSS 與您

NDSS 提供一系列支持服务、信息和补贴产品，以帮助您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。