

您的糖尿病年度循環照護

糖尿病年度循環照護是管理糖尿病的一份清單。進行健康檢查可以幫助您即使在患糖尿病的情況下，也會維持較好的健康，並降低併發症的風險。請與您的醫生 (GP) 合作完成這些檢查。

年度循環照護可助您及早發現任何健康問題。定期檢查有助於降低併發症影響身體的風險，包括：腎臟、眼睛、足部、神經以及心臟。



年度循環照護包括在 12 個月內做下列健康檢查：

HbA1c

HbA1c 是一項反映您過去 10-12 周平均血糖水平的血檢。盡量每 6-12 個月至少做一次 HbA1c 檢查。較佳的目標是 53mmol/mol (7%) 或更低。請向醫生或糖尿病衛教師諮詢了解您的個人目標。

血壓

盡量在每次看診時或每六個月讓 GP 或執業護士為您量一次血壓。一般來說，糖尿病患者的血壓目標是 130/80-140/90 或以下。您如果患有心或腎臟疾病，醫生將與您商量滿足您個人需要的目標。把血壓控制在目標以內，將有助於減少中風、心臟病、腎病、眼病以及神經損害的風險。

足部評估

您的 GP、糖尿病衛教師、執業護士或足療師可為您檢查足部。足部如果沒有問題，請盡量每 12 個月檢查一次。足部如果有問題，則盡量每 3-6 個月檢查一次。

日常足部護理非常重要。自己每天都要檢查足部的狀況。如果自己無法夠得著足部，可用鏡子或找人為您檢查。

請諮詢您的 GP、足療師或糖尿病專業醫護人員，以了解如何護理足部。您也可以向 GP 查詢是否合資格使用 Medicare 資助的管理計劃看足療師。

眼睛檢查

眼睛損害可能會在您毫不知情的情況下發生。請每兩年讓驗光師或眼部專科醫生（眼科醫師）檢查眼睛，查找與糖尿病相關的損害。

如出現視力變化，請諮詢您的家庭醫生或眼科醫師——因為您也許需要更加頻繁地做眼睛檢查。

腎臟健康

長期高血壓、高血糖，可能會導致腎臟損傷（糖尿病性腎病）。您的 GP 或內分泌科醫師每 12 個月會為您安排一次驗尿，檢查尿液之中是否含有少量蛋白質（稱為微量白蛋白）。

同時也建議驗血檢查腎功能。



血脂（膽固醇與甘油三酸酯）

健康的膽固醇與甘油三酸酯水平可降低糖尿病相關併發症的風險。

醫生會為您檢查血脂。原則上：

- » 總膽固醇低於 4mmol/L
- » LDL（壞）膽固醇低於 2mmol/L
- » HDL（好）膽固醇為 1mmol/L 或更高
- » 甘油三酸酯低於 2mmol/L。

體重、腰圍和身高體重指數

您的體重不健康嗎？減輕一點體重（5–10%），有助於降低血壓、血糖和膽固醇水平。

身高體重指數（Body Mass Index, BMI）可用於評估您的體重是否健康。健康體重範圍的 BMI 值在 18.5 至 24.9 之間。

腰圍也是健康風險的重要指標。建議的正常腰圍是男性應小於 94cm，女性應小於 80cm。

這些目標的設定以歐洲裔人士為藍本。亞裔或太平洋島民背景的人士可能適用不同的目標。請向醫生或糖尿病專業醫護人員諮詢了解適合您的 BMI 目標。

健康飲食

健康的飲食計劃可助您管理好體重，並把血糖與膽固醇水平控制在目標範圍內。您也可以向 GP 查詢自己是否合資格使用 Medicare 資助的管理計劃看營養師。

體力活動

體力活動對健康非常有益。盡量在一周之內大部分的天數裡，每天都進行至少 30 分鐘的中等強度體力活動（如：快步走、游泳或騎單車）。自己喜歡做而又令自己動起來的活動就是最好的運動。盡量多動、少坐。

運動生理學家可為您制定一套適合您的運動計劃。請向向 GP 查詢自己是否合資格使用 Medicare 資助的管理計劃看運動生理學家。

用藥評估

每年都要進行用藥評估。您的 GP 可確定用藥組合及劑量是否安全並適合您。

您如果服用藥物超過三種，則可能有資格獲得家庭用藥評估服務（Home Medication Review）。您的藥劑師將上門為您評估藥物。請向 GP 了解詳情。

吸煙

您如果是吸煙人士，請盡量戒煙。這樣做有助於降低併發症的風險，並改善健康狀況。您如果覺得難以戒煙，請尋求幫助。諮詢您的 GP 或致電 **137 848** 聯絡 Quitline。

糖尿病管理

您的醫生及糖尿病專業醫護人員將評估您的糖尿病管理狀況，並幫助您控制好糖尿病。

情緒健康

情緒健康也很重要。如果患糖尿病令您覺得焦慮、煩惱或悲傷，請向糖尿病專業醫護人員傾述。他們可以幫助您獲得所需的支援。



GP 管理計劃

GP 管理計劃為您提供有條理的書面照護方案，可助您管理好糖尿病。透過使用這些計劃，您可以獲得 Medicare 的專業醫護人員看診費用返還，如：經認證的糖尿病衛教師、營養師、足療師以及運動生理學家。如需進一步了解 GP 管理計劃的相關資訊，請向您的 GP、經認證的糖尿病衛教師或執業護士查詢。



您的年度循環照護清單

檢查	時間	目標
HbA1c	每 6-12 個月一次	53mmol/mol (7%) 或更低
血壓	每六個月一次	130/80-140/90 或更低
足部評估	足部低風險：每年一次 足部高風險：每 3-6 個月一次	足部健康良好
眼睛檢查	每兩年一次	眼睛健康良好
腎臟健康	每年一次	尿蛋白水平在目標範圍內 腎功能測試結果在目標範圍內
血脂	每年一次	總膽固醇低於 4mmol/L LDL 低於 2mmol/L HDL 1mmol/L 或更高 甘油三酯低於 2mmol/L
體重	每六個月一次	BMI 18.5-24.9
腰圍	每六個月一次	低於 94cm (男性) 低於 80cm (女性)
健康飲食評估	每年一次	遵照執行健康的飲食計劃
體力活動評估	每年一次	每週大部分的天數裡，堅持做至少 30 分鐘中等強度的體力活動，並且減少坐著的時間
用藥評估	每年一次	安全用藥
吸煙	每年一次	不吸煙
糖尿病管理	每年一次	糖尿病自我管理良好
情緒健康	按需	情緒健康和精神健康良好

注：所列舉的目標以成年糖尿病患者為藍本。少年兒童以及不同文化背景的患者目標有所不同。

重要建議

- 定期就醫，以確保您的糖尿病控制計畫正常進行。
- “一刀切”的做法並不適合所有人。詢問您的醫生，瞭解其他專業醫務人員可以如何幫助您控制糖尿病。
- 請撥打 **NDSS 服務熱線 (Helpline)**：**1800 637 700**，諮詢專業醫務人員，瞭解如何控制糖尿病。如需口譯服務，請致電 **131 450** 聯絡口筆譯服務署 (Translating and Interpreting Service - TIS)。說明您的語言。等待接通，並要求轉接到 **1800 637 700**。
- 如需閱覽或下載翻譯版的資源，請訪問網站：ndss.com.au/information-in-your-language，或致電 **NDSS 服務熱線 (Helpline)**：**1800 637 700**，要求將資料發送給您。



NDSS 與您

NDSS 提供一系列支援服務、資訊和補貼產品，以說明您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。