

影響血糖的因素

若沒有糖尿病，不論您吃什麼，愛不愛運動，您的血糖水準都處於正常範圍。一旦患上糖尿病，您的血糖水準會升高，有些糖尿病藥物還會使血糖水準低於正常範圍。導致血糖水準變化的因素有很多。瞭解這類資訊可幫您控制血糖水準。

您可以根據自己的血糖水準制定飲食和運動方案。這類方案可幫您延緩或防止糖尿病併發症，例如心臟病發作、腎臟病、失明和截肢。



“隨時用血糖儀測量您的血糖水準。”

哪些因素可導致血糖升高？

- 吃得太多，例如吃飯或吃點心時攝入的碳水化合物比平常多
- 不運動
- 胰島素或口服糖尿病藥物用量不足
- 其他藥物的副作用，例如類固醇、抗精神病藥物
- 疾病 – 您的身體釋放荷爾蒙對抗疾病，而這些荷爾蒙導致血糖水準升高
- 壓力，壓力會產生荷爾蒙，導致血糖水準升高
- 短期或長期疼痛，例如曬傷造成的疼痛 – 您的身體釋放荷爾蒙，導致血糖水準升高
- 月經期可導致荷爾蒙水準發生變化
- 脫水

哪些因素可導致血糖水準下降？

- 吃得太少，例如吃飯或吃點心時攝入的碳水化合物比平常少，不吃飯或不吃點心
- 喝酒，特別是空腹喝酒
- 胰島素或口服糖尿病藥物過量
- 其他藥物的副作用
- 身體活動量或運動量比平常高 – 身體活動能提高您身體對胰島素的敏感性並降低血糖水準。

我如何跟蹤瞭解我的血糖水準？

有兩種跟蹤瞭解血糖水準的方法：

- 用血糖儀測量當時的血糖水準
- 每年至少做兩次 A1C，瞭解您過去 2 至 3 個月的平均血糖值

欲獲取美國糖尿病協會提供的其他資訊，請瀏覽網站 diabetes.org 或撥打 1-800-DIABETES (342-2383)。