



KNOW DIABETES BY HEART

健康課程

© Copyright 2023 American Heart Association, Inc. 及 American Diabetes Association, 501(c)(3) 條款非營利組織。保留一切權利。 Know Diabetes by Heart 是 AHA 和 ADA 的商標。未經授權禁止使用。 WF363140 11/23

Know **Diabetes** by **Heart**™

以熱烈歡迎和您的開場白開始您的授課。這可包括激勵人心的引述或朗讀。您也可以和小組分享為何這項主題對您很重要，以及提出您主講本課程的理由。

KNOW DIABETES BY HEART | 課程概覽

歡迎

- 什麼是 Know Diabetes by Heart™?
- 課程主題和急迫的社群需求

健康課程：KNOW DIABETES BY HEART

- 什麼是糖尿病？
- 心臟病及腦中風的關聯
- 掌控以降低風險
- 加入 Know Diabetes by Heart 計畫

結語

- 罹患第 2 型糖尿病
- 建立健康的文化
- 線上資源



Know **Diabetes** by **Heart**™

透過朗讀課程概覽讓所有人專心。

告訴學員本課程要花 30 分鐘完成。

什麼是 KNOW DIABETES BY HEART ?

Know Diabetes by Heart™，是美國心臟協會 (AHA) 和美國糖尿病協會® (ADA) 的共同計畫，目標是協助罹患第 2 型糖尿病的人降低心血管疾病的風險。



造訪 [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) 來深入了解。

本課程由美國心臟協會和美國糖尿病協會計畫的 Know Diabetes by Heart 開發。稍後在本課程中，我們會學到本行動計畫的目標是協助罹患第 2 型糖尿病的人降低心血管疾病的風險。

課程目標

上完課程後，您將：

- 了解什麼是糖尿病。
- 了解糖尿病與心臟病和腦中風的關聯。
- 了解如何掌控您的健康以降低風險。
- 了解如何加入 Know Diabetes by Heart 行動計畫。



複習課程目標。

說明今天課程的重要性：

- 了解什麼是糖尿病以及其和心臟病和腦中風之間的關聯。
- 學習如何掌控您的健康來讓您降低風險。
- 鼓勵學員加入 Know Diabetes by Heart 行動計畫，讓他們可以深入了解並與家人和朋友分享資訊。

第 1 點 - 什麼是糖尿病？

糖尿病是一種造成您的血糖值升得太高的狀況。

這些高血糖值會以不同方式造成損傷，而且糖尿病會使您更可能出現心臟病或腦中風。



詢問小組：有人知道什麼是糖尿病嗎？ 教室裡有多少人曾被告知罹患糖尿病？ 您們有多少人的家人或朋友罹患糖尿病？

回顧投影片上的資訊。

參考文獻：

1. Prevent Complications.(2018, April 23).摘錄自 <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>。
2. Support for 30 million graphic – from KDBH approved supplemental talking points

第 1 點 - 什麼是糖尿病？

運作方式：

您的身體產生並利用胰島素（一種荷爾蒙）使您的血糖維持在正常範圍。

當您罹患糖尿病時，您身體產生的胰島素不足或無法良好利用身體產生的胰島素。這使得您的血糖值升得太高。



回顧投影片上的資訊。

分享「什麼是糖尿病」的講義並簡短討論。請小組中的人朗讀常見的症狀。

糖尿病類型

第 1 型糖尿病

約佔 5-10% 的病例

您的身體沒有產生或產生非常少的胰島素。

第 2 型糖尿病

約佔 90-95% 的病例

您的身體有產生胰島素，但無法良好利用或無法產生足夠的量。

懷孕時
罹患糖尿病（妊娠糖尿病）

您的身體不能產生或利用懷孕所需的胰島素。

回顧投影片上的資訊。

強調目前罹患糖尿病的 3700 萬名美國人之中，有 90-95% 的人罹患第 2 型。出於這項原因，本次討論將主要關注第 2 型糖尿病。

參考文獻：

1. American Heart Association Heart and Stroke Statistical Update – 2019, pg. e138, March 5, 2019.
2. Ibid.

某些人有較高的風險

若您符合下列情況，您更有可能罹患第 2 型糖尿病：

- 亞裔美國人（特別是南亞人）
- 夏威夷本地人或其他太平洋島民
- 西班牙裔或拉丁裔
- 美國黑人或非裔美國人
- 美洲印第安人



分享投影片前，先問：有人知道哪些因子可能使您罹患第 2 型糖尿病的風險更高？

介紹投影片並請自願者朗讀此頁。

某些人有較高的風險

若您符合下列情況，您也更有可能罹患第 2 型糖尿病：



有糖尿病的家族病史



過重或肥胖



懷孕時確診為糖尿病



年滿 45 歲



未從事體能活動



有高血壓

介紹投影片並請自願者朗讀此頁。

詢問：上述哪些因子在您的控制之中？哪些沒有？

說明種族和族裔、年齡和家族病史不在您的控制之中。但是，您可以管控風險因子，例如過重或肥胖且未從事足夠的體能活動。

參考資料：

投影片內容來源為 American Heart Association Heart and Stroke Statistical Update – 2019, pg. e142-143, March 5, 2019。

了解第 2 型糖尿病

胰島素是一種您身體產生來協助身體利用血糖的荷爾蒙。

當您罹患第 2 型糖尿病時，您的身體無法產生足夠的胰島素或不能正確利用胰島素。



第 2 型糖尿病
造成血糖值
變得**太高**。

回顧投影片上的資訊。

參考資料：

1. American Diabetes Association. Facts About Type 2. (<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/type-2/facts-about-type-2.html>). 存取日期 2019 年 1 月 29 日

了解關聯

患有第 2 型糖尿病的人要過著更長壽、更健康的生活，首先要了解與心臟病的關聯。

患有糖尿病的人罹患心臟病、腦中風以及慢性腎臟病 (CKD) 的風險較高。

管控糖尿病可協助您預防血管損傷。



回顧投影片上的資訊。

參考文獻：

1. Prevent Complications.(2018, April 23).摘錄自 <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>。
2. Kolluru, Gopi Krishna et al.“Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing” International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

了解關聯

受損的血管更有可能因高血壓、斑塊堆積和動脈腫脹而受損。

斑塊堆積也會造成阻塞動脈，**導致心臟病發作、腦中風、腎病或心臟衰竭。**



回顧投影片上的資訊。

參考文獻：

1. Prevent Complications.(2018, April 23).摘錄自 <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>。
2. Kolluru, Gopi Krishna et al.“Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing” International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

了解關聯

罹患第 2 型糖尿病的人通常伴隨下述風險因子，例如：

- 高血壓
- 不健康的膽固醇值
- 肥胖
- 缺乏體能活動
- 腎臟病

這些都會導致出現心血管疾病的風險。



Know **Diabetes** by **Heart**™

回顧投影片上的資訊。

參考文獻：

1. Prevent Complications.(2018, April 23).摘錄自 <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>。
2. Kolluru, Gopi Krishna et al.“Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing” International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

向您的醫師詢問的 4 個問題

下列是向您醫師詢問有關糖尿病及心臟的四個問題：

- 我該做什麼來降低心臟病和腦中風的風險？
- 我有任何藥物可以協助我管控心臟病或其他併發症的風險嗎？
- 有可以協助我管控我狀況的計畫嗎？您可以幫我轉介嗎？
- 我該如何認識其他和我有相同經歷的人？



[KDBH 4 個問題傳單 \(knowdiabetesbyheart.org\)](https://www.knowdiabetesbyheart.org/kdbh-4-questions-leaflet)

Know **Diabetes** by **Heart**™

14

請說 –

- 罹患第 2 型糖尿病的人比未罹患第 1、2、3 型糖尿病的人更可能出現且死於心血管疾病，例如心臟病發作、腦中風及心臟衰竭，且可能性是未罹患者的兩倍。
- 若您有第 2 型糖尿病，了解您有較高的心臟病和腦中風的風險，是您照顧自己能做的最佳方式之一。只需與您的醫療照護專業人員進行一次對話即可開始降低您的風險。

請人朗讀投影片。接著，參照講義「向您的醫師詢問的 4 個問題」並鼓勵他們在下一次身體檢查時，詢問醫療照護專業人員這些問題。

參考文獻：

1. Kannel WB, McGee DL. Diabetes and cardiovascular disease: the Framingham study. *JAMA*. 1979;241:2035–2038.
2. Gottdiener JS, Arnold AM, Aurigemma GP, Polak JF, Tracy RP, Kitzman DW, Gardin JM, Rutledge JE, Boineau RC. Predictors of congestive heart failure in the elderly: the Cardiovascular Health Study. *J Am Coll Cardiol*. 2000;35:1628–1637.
3. Impact of diabetes on outcomes in patients with low and preserved ejection fraction heart failure: an analysis of the Candesartan in Heart failure: Assessment of Reduction in Mortality and morbidity (CHARM) programme. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18413309>

影片：向您的醫師詢問的問題



[向您的醫師詢問的問題 - YouTube](#)

15

Know Diabetes by Heart™

準備講稿：授課開始前，先複習本課程的資源清單。檢查向您的醫師詢問的問題 URL。若您不打算在現場進行網路連線，事先在您的電腦下載 YouTube 影片。或跳過這頁投影片。

本影片僅提供英文版。

播放影片：<https://www.youtube.com/watch?v=JaWG9pgPbl8>

第 2 點- 掌控您的健康

不論您是否有第 2 型糖尿病，請在您的自我照護檢核表中新增這些項目：

1. 在您下一次約診時，和您的醫師或其他醫療照護人員聊聊有關降低心臟病和腦中風風險的方式。
2. 改變生活型態包括：
 - 遵守維持心臟健康的飲食
 - 達到並維持健康體重
 - 從事體力活動
 - 不抽菸



請說 - 罹患及未罹患第 2 型糖尿病的人，可從事實際且有意義的改變來降低心臟病和腦中風的風險。下兩頁投影片會討論您可以採取的簡單步驟。

請自願者朗讀投影片上的資訊。

第 2 點- 掌控您的健康

不論您是否有第 2 型糖尿病，請在您的自我照護檢核表中新增這些訣竅：

3. 適當管控壓力。
4. 監控並追蹤您的血糖、血壓、膽固醇和體重。
5. 依處方服用藥物。

另外，若您罹患第 2 型糖尿病：

6. 每年做一次腎臟健檢。



Know **Diabetes** by **Heart**™

請自願者朗讀投影片上的資訊。

請說 – 看似有很多事要做。但您不需要一次全部完成。您可以一次採取一個步驟。

您可以先針對一步再進展到下一步。或許是和您的醫療照護專業人員討論您的體能活動並設立一些目標。

參照講義「在罹患第 2 型糖尿病時照護您心臟的 7 個訣竅」。

糖尿病和心臟病測驗



問題 1：

定期會診您的醫師可協助您管控糖尿病。

對

錯

請說－

現在，讓我們進行五題是非題的小測驗，以評估您對我們今天教授的部分資訊了解多少。

請自願者朗讀並回答每道問題。

問題： 定期會診您的醫師可協助您管控糖尿病。

糖尿病和心臟病測驗



問題 1：

定期會診您的醫師可協助您管控糖尿病。

對

錯

答案： 對。

您可以補充一對，答案是正確的。有許多事要處理，而且定期約診醫師及監控可以幫助糖尿病患者採取正確的行動和服用救生藥物。

糖尿病和心臟病測驗



問題 2：

罹患糖尿病的人更有可能罹患心臟病的併發症，且可能性是他人的兩倍。

對

錯

問題： 罹患糖尿病的人更有可能罹患心臟病的併發症，且可能性是他人的兩倍。

糖尿病和心臟病測驗



問題 2：

罹患糖尿病的人更有可能罹患心臟病的併發症，且可能性是他人的兩倍。

對

錯

答案： 對。

您可以補充一對，答案是正確的。 糖尿病會大幅增加您罹患心臟病和腦中風的風險。

糖尿病和心臟病測驗



問題 3：

管控您的糖尿病壓力很大。

對

錯

問題： 管控您的糖尿病壓力很大。

糖尿病和心臟病測驗



問題 3 :

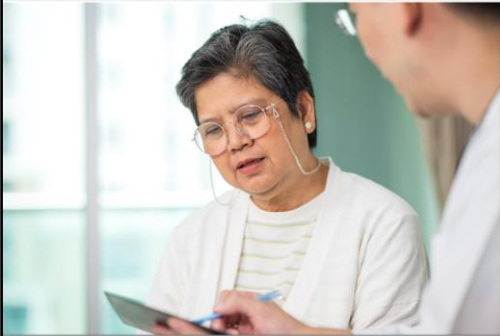
管控您的糖尿病壓力很大。

對

錯

答案： 對。

糖尿病和心臟病測驗



問題 4：

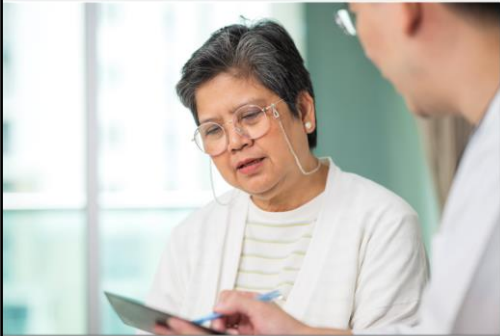
若您罹患第 2 型糖尿病，管控您的腎臟健康對您的整體心臟健康很重要嗎？

對

錯

問題： 若您罹患第 2 型糖尿病，管控您的腎臟健康對您的整體心臟健康很重要嗎？

糖尿病和心臟病測驗



問題 4：

若您罹患第 2 型糖尿病，管控您的腎臟健康對您的整體心臟健康很重要嗎？

對

錯

答案： 對。

糖尿病和心臟病測驗



問題 5：

我從此以後再也不能吃任何含糖食物。

對

錯

問題： 我從此以後再也不能吃任何含糖食物。

糖尿病和心臟病測驗



問題 5：

我從此以後再也不能吃任何含糖食物。

對

錯

答案： 錯。

您可以補充— 錯，答案是錯誤的。關鍵是節制和管控。若您罹患糖尿病，請和您的醫師談談並一起擬定計劃。

糖尿病和心臟病測驗



問題 6：

每天多做一些運動是照顧您糖尿病和心臟的方法。

對

錯

問題： 每天多做一些運動是照顧您糖尿病和心臟的方法。

糖尿病和心臟病測驗



問題 6：

每天多做一些運動是照顧您糖尿病和心臟的方法。

對

錯

答案： 對。

您可以補充一對，答案是正確的。關鍵是多做加大強度的運動，並且少久坐。您無須大幅改變生活就能看見效益。嘗試在一天之中安排更多活動，一次一點點。

第 3 點 - 深入了解並參與

Know Diabetes by Heart 提供所需的工具和資源，推動第 2 型糖尿病患者和醫師之間進行更明智的對話。

造訪 [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) 來深入了解。



Know **Diabetes** by **Heart**™

朗讀投影片上的資訊並鼓勵參加者造訪 [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) 來深入了解。(如果時間允許而且您有網路連線，請造訪網站並詳細講解提供給他們的部分資源)。

讓他們知道您今天與他們分享的一些資源，以及有更多資源可供他們下載並與家人和朋友分享。

加入 KNOW DIABETES BY HEART™

加入 Know Diabetes by Heart 來開始您的心臟 照護之旅。

註冊即可獲得更多資源，幫助您和您所愛的 2 型糖尿病患者了解最新資訊。

部分資源包括：

- 線上學習單元：讓我們來討論第 2 型糖尿病、心臟病和腦中風
- 有益健康的食譜
- 教育性資源如影片、文章和討論指引
- 每月「請教專家問答」系列活動
- 包含附加資訊、訣竅和工具的電子月刊



Know **Diabetes** by **Heart**™

鼓勵小組加入 Know Diabetes by Heart，接收持續更新且可提供給他們的資源和資訊。

分享部分額外的 ADA 資源。

如果您有網路連線且時間允許，向他們示範加入的方法。

呼籲行動

- 了解糖尿病和糖尿病與心臟病、腦中風和慢性腎臟病的關聯。
- 從今天開始選擇一項簡單的訣竅來掌控您的健康。
- 造訪 KnowDiabetesbyHeart.org 深入了解並參與行動。



接著和五位朋友分享您學到的內容。

告訴他們有關糖尿病和心臟病以及腦中風之間的關聯，並且鼓勵他們深入了解。

複習投影片的呼籲行動，回顧本單元關鍵重點。

您可能需要再度造訪「在罹患第 2 型糖尿病時照護您心臟的 7 個訣竅」講義，並要求每個人只選擇一項訣竅從今天開始做起。



American
Heart
Association.



American
Diabetes
Association.
Connected for Life.

請教專家

- 每月現場問答系列活動
- 學員可透過線上或電話問問題
- 在 www.knowdiabetesbyheart.org/ATE 註冊或傳送「EXPERTS」的簡訊至 833-TXT-LIVE (833-898-5483)



Connected for Life

請教專家

33

Know **Diabetes** by **Heart**™

加入由美國糖尿病協會建立的免費、每月教育性「請教專家問答」系列活動®，協助處理罹患糖尿病的人常常面對的議題，並探究糖尿病、心臟病、腦中風和心臟衰竭之間的關係。

學員可透過線上或電話在與 ADA 糖尿病專家的現場問答中問問題。

在 diabetes.org/experts 免費註冊或傳送「EXPERTS」的簡訊至 833-TXT-LIVE (833-898-5483) 來註冊系列活動。

注意：請撥 855-531-1065 連線至進行中的活動。



American
Heart
Association.



American
Diabetes
Association.
Connected for Life.

線上學習單元

讓我們來討論第 2 型糖尿病、心臟病和腦中風

您需要新的線上學習機會，來降低風險並採取行動預防心臟病、中風和腎臟病。今天開始！

讓我們來討論糖尿病、心臟病和腦中風 (PRINCIPLETECHNOLOGIES.COM)

使用此線上學習機會來：

- 學習心臟病、腦中風和腎病的風險
- 了解篩檢、生活型態、藥物管控和支援可降低風險的方式
- 積極面對您的健康，包括與醫療照護人員聊聊

今天開始！

立刻掃描，了解《讓我們來討論第 2 型糖尿病》的線上學習機會如何協助您積極面對健康。

請掃我



若可以的話，請人們用手機掃描 QR 碼進入線上單元機會。

AHA 的支援網路

處理心臟或腦中風的狀況相當複雜，但當您獲得正確的情緒支持時，您的復原情況會更容易控制。我們的生存者和照護者社群會在此幫助您克服困難繼續前進。

- 與像您一樣的人聯絡並討論主題
- 分享您的故事
 - 開始對話
 - 激勵他人
 - 分享個人部落格
- 點此註冊：[首頁 \(HEART.ORG\)](https://www.heart.org)



Know **Diabetes** by **Heart**™



American
Heart
Association.



American
Diabetes
Association.
Connected for Life.

如何維持健康生活：糖尿病旅程指南

- 這份 44 頁的指南將協助糖尿病患者建立信心並維持健康生活，讓管理糖尿病的旅程變得更輕鬆。
- 美國糖尿病協會 (American Diabetes Association) 資訊中心可為您提供糖尿病相關資訊與資源。請撥打 1-800-DIABETES (800-342-2383) 或寄電子郵件至 askada@diabetes.org 索取數位版的《如何維持健康生活》手冊。



Connected for Life

與第二型糖尿病共存



如何維持健康生活：
糖尿病旅程指南



American
Diabetes
Association.

Know **Diabetes** by **Heart**™

感謝您今天的參與。在結束本課程之前，我們想為您介紹更多能持續提升健康的方法。美國糖尿病協會提供相關支援和資源，幫助第二型糖尿病患者持續健康生活。

透過美國糖尿病協會的《如何維持健康生活》手冊，您可以探索實用的秘訣，主題涵蓋糖尿病基本知識、如何治療低血糖及高血糖、飲食計畫建議、如何預防或延緩糖尿病併發症等等。

美國糖尿病協會 (American Diabetes Association) 資訊中心可為您提供糖尿病相關資訊與資源。請撥打 1-800-DIABETES (800-342-2383) 或寄電子郵件至 askada@diabetes.org 索取數位版的《如何維持健康生活》手冊。



有益健康的糖尿病食譜資源：

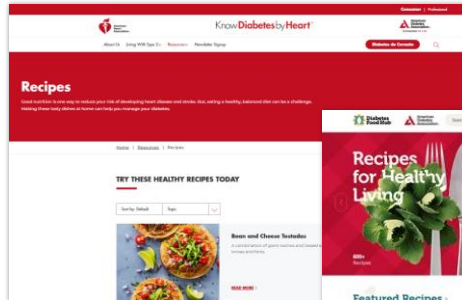


Know Diabetes by Heart 食譜：

- 超過 50 種糖尿病友善的食譜
- [食譜 | Know Diabetes by Heart™](#)

糖尿病食物中心 (Diabetes Food Hub)：

- 超過 1,000 種糖尿病友善的食譜
- 互動式餐點規劃器
- 可編輯的食品採買清單
- ADA 營養專家提供的訣竅
- [DiabetesFoodHub.org](#)



Know **Diabetes** by Heart™



ADA 的糖尿病食物中心是專為罹患糖尿病的人和其家人打造的烹飪和食譜目標。

本中心提供超過 1,000 種糖尿病友善的食譜，並且提供在忙碌的一週省時的工具：互動式膳食計劃、一份從您所選的食譜中產生、可編輯的食品採買清單，以及 ADA 營養專家提供之注重成本且健康生活的訣竅

造訪 diabetesfoodhub.org。