



# KNOW DIABETES BY HEART

## 健康課程

## 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



## 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。

## 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。





American  
Heart  
Association.

American  
Diabetes  
Association.  
Connected for Life.

## 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。



超過 3700 萬名美國人患有已診斷出或尚未找出原因的糖尿病。



## 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。



## 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。

## 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





## 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



懷孕時確診為糖尿病



未從事體能活動



過重或肥胖



年滿 45 歲



有高血壓

## 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**。**

## 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。



## 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。**



## 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。





## 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 \(knowdiabetesbyheart.org\)](http://knowdiabetesbyheart.org)

## 影片：向您的醫師詢問的問題



[向您的醫師詢問的問題 - YouTube](#)

## 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



## 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。





## 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



## 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

## 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

## 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

## 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



## 糖尿病和心臟病測驗



問題 3 :

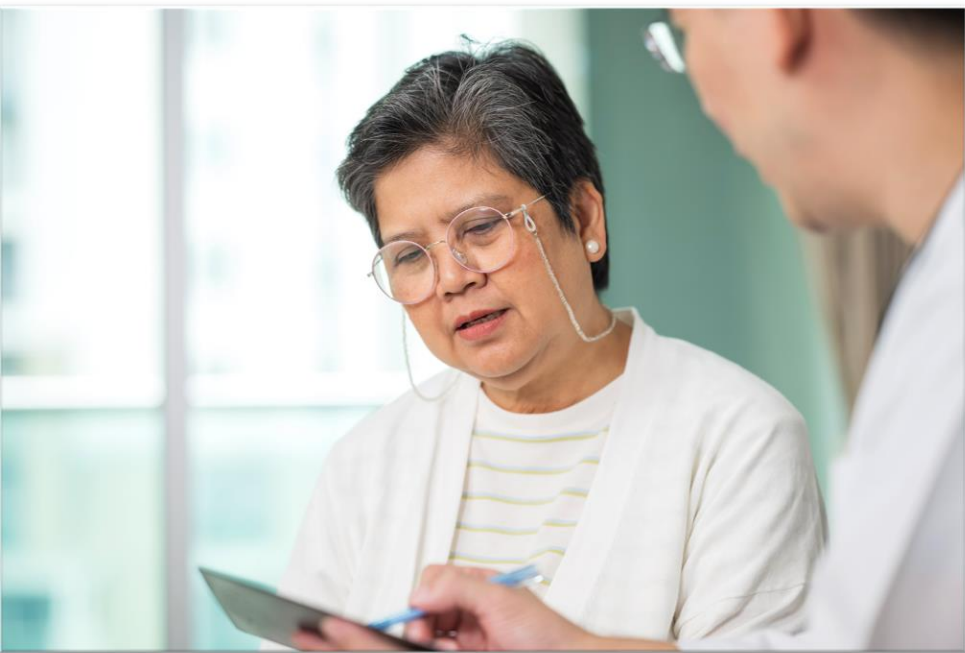
管控您的糖尿病壓力很大。

對

錯



## 糖尿病和心臟病測驗



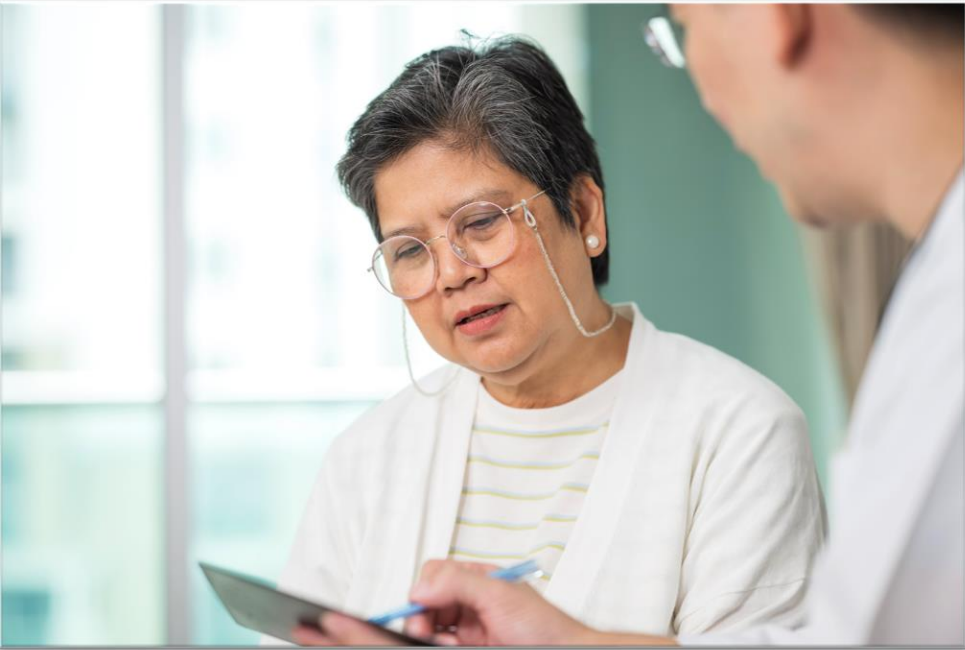
### 問題 4：

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

## 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

## 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

## 糖尿病和心臟病測驗



問題 5 :

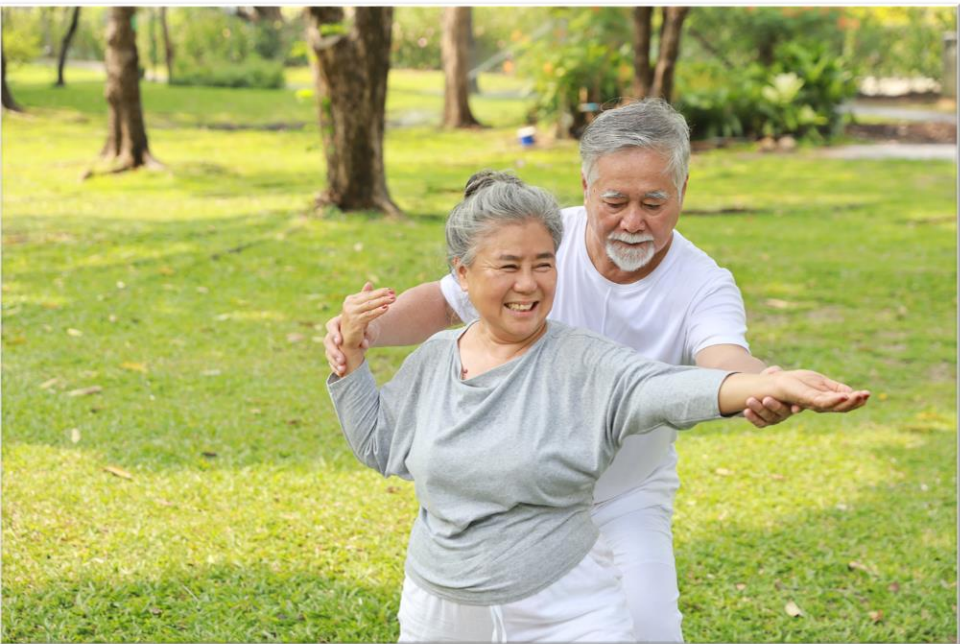
我從此以後再也不能吃任何含糖食物。

對

錯



## 糖尿病和心臟病測驗



### 問題 6 :

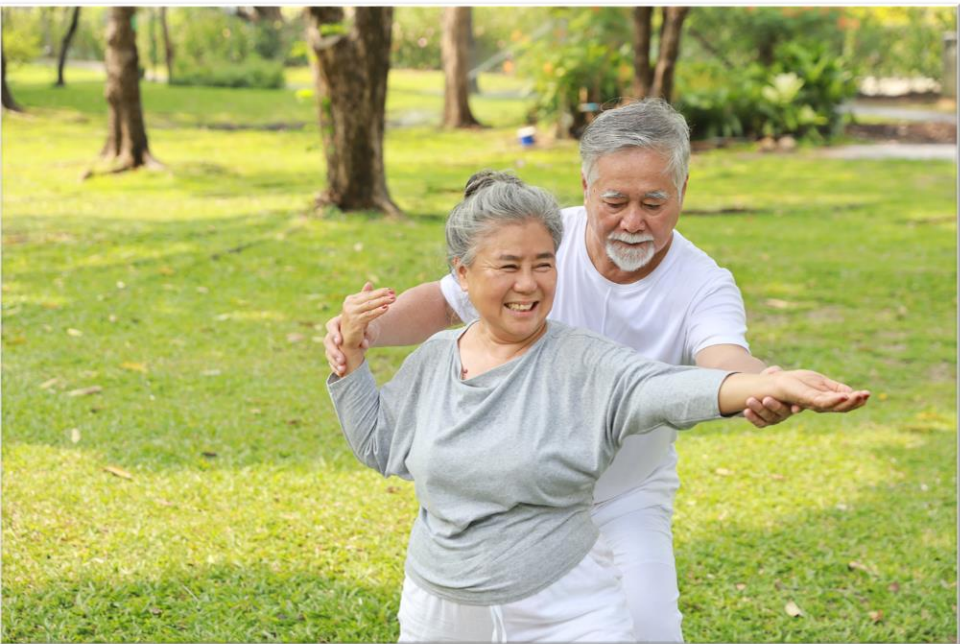
每天多做一些運動是照顧您糖尿病和心臟的方法。

對

錯



## 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

## 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**™

## 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**™





American  
Heart  
Association.

American  
Diabetes  
Association.  
Connected for Life.

## 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](http://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。



## 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](http://www.knowdiabetesbyheart.org/ATE) 註冊或傳送「**EXPERTS**」的簡訊至 **833-TXT-LIVE (833-898-5483)**



請教專家



## 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 \(PRINCIPLETECHNOLOGIES.COM\)](http://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



## 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)



## 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](mailto:askada@diabetes.org) 索取數位版的《如何維持健康生活》手冊。



如何維持健康生活：  
糖尿病旅程指南

## 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](#)

