

自培養成良好健康行為  
有效預防及控制好糖尿病



糖尿病友成長團體

# 健康行為養成紀錄本



姓名：\_\_\_\_\_

就醫/檢查院所：\_\_\_\_\_



本手冊主要提供糖尿病友及糖尿病高危險群平日養成良好之健康行為記錄使用，提醒我們應該定期健康檢查及血糖監測，養成規律運動習慣、適當飲食及生活形態，幫助我們瞭解日常的飲食與運動對血糖的影響；並且可以提供醫師充份的訊息，方便評估用藥的調整，使血糖達到最好的控制。

**~~做好自我健康管理，就能有效預防及控制好糖尿病喔！**

更多的糖尿病預防及控制注意事項，請參閱行政院衛生署國民健康局出版之「糖尿病與我」及「糖尿病高危險群健康促進教材-遠離糖尿病（社區民眾版）完全學習手冊」。



### 血糖小常識

- 血糖會隨著日常進食、運動或藥物治療而高低起伏。
- 平日自我監測血糖、紀錄血糖，可以幫助我們了解自己的血糖變化。
- 血糖控制在理想範圍，將可以有效預防糖尿病的發生，或延緩糖尿病併發症的發生及惡化。

註：

1. 糖尿病友：經醫師診斷為糖尿病患者（空腹 8 小時血糖值  $\geq 126\text{mg/dL}$ ）。
2. 糖尿病高危險群：有糖尿病家族史、曾罹患妊娠糖尿病、體重超重、腰圍過粗代謝症候群、前期糖尿病（空腹 8 小時血糖值  $100\sim 125\text{mg/dL}$ ）者等。
3. 正常空腹 8 小時血糖值應維持在  $< 100\text{mg/dL}$ （理想範圍為  $80\sim 99\text{ mg/dL}$ ）。

【您是身份別是：糖尿病友 高危險群】

## 個人就醫/檢查結果紀錄表

項目		我的控制目標	紀錄前	持續紀錄數值			
				3 個月	6 個月	9 個月	12 個月
				年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
身高			____ cm	/	/	/	/
體重			____ kg	____ kg	____ kg	____ kg	____ kg
腰圍		男：<90cm 女：<80cm	____ cm	____ cm	____ cm	____ cm	____ cm
血糖	飯前	糖友 高危險群	80-120 mg/dL <100 mg/dL				
	飯後	糖友 高危險群	140-180 mg/dL <140 mg/dL				
糖化血色素		7%以下	____ %	____ %	____ %	____ %	____ %
血壓		<130/80mmHg					
高密度膽固醇		男：≥40cm 女：≥50cm					
低密度膽固醇		<100mg/dL					
三酸甘油酯		<150mg/dL					

















































糖尿病友成長團體

# 「健康行為養成記錄手冊」

- 製 作  行政院衛生署國民健康局  
社團法人中華民國糖尿病病友全國協會
- 編 輯  社團法人中華民國糖尿病病友全國協會  
江綺雯／梁淑卿／林麗美／王憶敏／曾靖貽
- 執行小組 行政院衛生署國民健康局 徐瑞祥、謝玉娟、王良玉
- 顧 問 國家衛生研究院／許志成博士  
國立陽明大學社區護理研究所／黃明珠副教授
- 聯 絡 處 社團法人中華民國糖尿病病友全國協會
- 電 話 02-23690096
- 地 址 106 台北市大安區羅斯福路三段 245 號 11 樓
- 出 版 日 民國 98 年 11 月