



健康状况信息单  
2019年5月发布

# 1型糖尿病

## 这是什么？

当胰腺不能制造胰岛素时即发生1型糖尿病。胰岛素是一种激素，可以帮助身体吸收和利用食物中的葡萄糖，或糖类。葡萄糖是一种重要的能量来源。没有胰岛素，身体就无法执行通常的功能。

1型糖尿病患者需要服用胰岛素，以防止高血糖（也称为高血糖症）造成的健康风险。

家庭医生在你的持续护理中发挥着至关重要的作用，可以帮助你管理你的病情，寻找专科医生，并为你的家人和护理人员提供教育。

## 家庭医生现在会做些什么？

家庭医生将定期与你见面，检查你的血糖并讨论任何问题。家庭医生还将：

- 与你讨论健康的生活方式贴士，如体重、饮食和锻炼
- 讨论任何围绕你健康的困扰或焦虑
- 评估心脏病风险因素
- 支持你在家管理病情
- 帮助你了解如果有高血糖症或低血糖症该怎么办
- 检查是否存在其他疾病
- 制定治疗计划，帮助你管理病情护理
- 如果适当，与你讨论怀孕计划
- 帮助你了解驾车风险
- 完成可能需要的任何专科医生转诊

## 我能做些什么？

1型糖尿病需要日常的持续护理。遵照家庭医生关于胰岛素注射或胰岛素泵的建议。掌握如何检查血糖水平。

吃健康的饮食，定期锻炼，并经常检查你的血糖水平。

始终随身携带碳水化合物，并携带表明你患有糖尿病 ID。记录所有低血糖发作的情况。如果需要额外的支持，请让家庭医生提供专科医生转诊。

## ‘15 定律’

如果你的血糖低（低于 $<4.0$  mmol/l），请遵循‘15定律’。

**1**

吃15克快速起效的碳水化合物，如：

- 五个中等大小的豆胶软糖
- 半杯果汁或软饮料
- 三茶匙糖或蜂蜜

**2**

等待15分钟，然后重新测试血糖

**3**

如果你的血糖水平仍然 $<4.0$ mmol/l，再吃15克快速起效的碳水化合物，并重复血糖测试

**4**

如果距离下一顿饭还有15分钟以上，可以吃一些更长效的碳水化合物，例如：

- 一小杯低脂酸奶
- 两三块干果
- 一个三明治或一块水果
- 一杯牛奶

## 什么时候该叫救护车？



如果糖尿病患者血糖非常低且失去意识，要呆在这个人身边提供帮助，拨打三个零(000)，并说，这个人失去了意识，并且有糖尿病。

# 1型糖尿病

## 都有哪些支持？

### 本地医院糖尿病服务

本地医院为需要专科护理的人开办糖尿病诊所。这些诊所提供评估、治疗和教育。

- Bankstown-Lidcombe医院糖尿病服务: 电话: 9722 8366
- Fairfield医院糖尿病服务: 电话: 8738 4577
- Bowral医院糖尿病服务: 电话: 4861 0303
- Liverpool医院糖尿病服务: 电话: 8738 4539
- Macarthur糖尿病服务 (Campbelltown/Camden医院): 电话: 4634 4028

### Get Healthy信息和指导服务

这是一项免费的个人电话指导服务,帮助你实现健康目标。请访问: [gethealthynsw.com.au](http://gethealthynsw.com.au)



## 我应该问医生什么问题？

- 我需要多久监测一次血糖水平？
- 多久需要测试一次？
- 需要看哪些医生？
- 我的风险因素有哪些？
- 如果我有问题,可以找谁？
- 如果我难以应对呢？
- 我还能锻炼吗？
- 在哪里可以了解更多？

## 在哪里可以了解更多？

如果你想阅读更多关于1型糖尿病的信息,以下资源可能提供帮助:

### 新州糖尿病资源

- 双语资源: [diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)
- 对于澳大利亚土著人: [diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)
- 了解1型糖尿病: [diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)
- What's on (糖尿病患者教育课程): [diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)

### 国家糖尿病服务计划资源

- 1型糖尿病: [ndss.com.au](http://ndss.com.au)

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区顾问委员会和本地家庭医生的认可。

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative