



ADCES7 Self-Care Behaviors™

服用药物

服药是指在正确的时间、按照正确的剂量和频率以及时间长度要求进行每日规定的治疗。遵医嘱服药也意味着您遵循为避免并发症并保持健康而制定的治疗计划。

了解您的药物治疗计划

由于前驱糖尿病和糖尿病会影响身体的不同部位，因此需要几种药物共同作用以使您的指标进入目标范围的情况并不少见。根据最新研究，询问您的服务提供者以及糖尿病护理和教育专家是否仍在使用最好的药物。新药除了改善血糖（糖）外，通常还具有多种益处，例如预防与心脏有关的问题。

要与您的服务提供者分享的有关您的药物的 3 点：

- 您出现的任何副作用。
- 您是否停止了服用任何药物。
- 药物是否影响您的生活质量。

检查您的药物治疗计划是否有效

有几种方法可以衡量您的糖尿病药物治疗计划是否有效。一种方法是检查 A1C 水平。务必要了解 A1C 不会显示您的读数过低或过高的次数，因此您可能需要保留血糖记录。如果您使用持续血糖监测仪，您和您的糖尿病护理及教育专家可以使用称为“目标范围内的时间百分比”的度量，该度量将显示您的水平升高或降低的频率。询问您的糖尿病护理团队，您的数字与目标范围相比如何。

遵循以下 4 个提示：

1 保留所有当前药物的最新列表。

- 药物清单为您的健康护理团队提供了宝贵的信息。务必加入您所服用的每种药物的名称、剂量和服用时间。



要询问的有关新药的问题：

- 药物的名称是什么？
- 它是治疗什么的，它是如何起效的？
- 我应该服用多少？
- 我什么时候应该服用，是否应该与食物一起服用？
- 我应该让您知道哪些副作用或问题？
- 是否会影响我的体重？
- 药物是否会导致我的血糖下降到太低的程度？
- 如果我错过了剂量，该怎么办？
- 如何在家中和旅行时存放药物？
- 我怎么知道它是适合我的药物，以及是否有效？

2 加入您的清单中的所有处方药和非处方药，包括草药、补充剂和维生素产品。

- 约诊后立即按处方配药。
- 与您的药剂师合作，找到负担得起的药物选择，发送补充药物的提醒，并简化补充药物的时间安排。如果您不了解或忘记药物的用途，则在取药时询问药剂师。

3 在正确的时间服药。

- 创建日常服用和跟踪药物的例程。
- 找到服用药物的最佳时间，这样药物才能对您最有效。向您的糖尿病护理团队询问一天中的用药时间、剂量间隔、将用药时间与您的每日时间表配对，并将可能一起服用的药物分组。

4 与您的糖尿病护理和教育专家或护理团队的其他成员分享您的用药理念和疑虑。

- 服药对健康是否有积极影响？
- 您的药物是否引起低血糖（低血糖症）？
- 您是否对每天必须服用的药丸数量有疑虑？
- 您的用药计划对您的生活方式是否过于复杂？

服用药物有助于控制体内的血糖、血压和胆固醇水平，从而降低心脏病发作、中风和肾脏损害的风险。糖尿病是一种进行性疾病，因此，您患糖尿病的时间越长，就需要更多的药物来维持您的心脏、眼睛和肾脏健康。

糖尿病护理和教育专家（例如药剂师、护士和营养师）可能是了解您的用药计划的理想资源。他们可以帮助您找到需要的援助计划，并与您一起解决可能遇到的任何问题。要求您的服务提供者为您转介。这是您应得的！

目标范围：例如，这是对健康有益的最佳血糖、血压或胆固醇水平的范围。它是根据证据并咨询专家级卫生专业人员和研究人员确定的。您的目标范围已设置为符合您的情况。

A1C：这是一项血液测试，可显示您过去 3 个月的平均血糖水平。

目标血糖范围内的时间百分比：这是您的葡萄糖读数介于 70mg/dl 和 180 mg/dl 之间的时间百分比，通常在连续的血糖监测报告中报告。这些数字代表血糖水平成为顾虑之前的最高和最低血糖水平。

低血糖症：这就是低血糖的名称。当您的血糖低于 70mg/dl 时，就会发生低血糖症。典型的症状包括摇晃、出汗、紧张和/或虚弱无力。

要了解糖尿病护理和教育专家如何为您提供帮助，请访问 DiabetesEducator.org/Living-WithDiabetes。

如需了解有关这方面以及其他行为的更多信息，以便更好地管理糖尿病，请访问 DiabetesEducator.org/ADCES7。