

保健組織聯合防治心臟病和中風 亞裔美國人和太平洋島民糖尿病患者的兩大殺手

馬里蘭州畢士達--- 幾個亞裔美國人及太平洋島民的保健組織與全國糖尿病教育計劃 (NDEP) 和美國糖尿病協會 (ADA) 攜手合作，呼籲糖尿病患者控制血糖、血壓和膽固醇，以便預防糖尿病的兩大殺手——心臟病和中風。

上述機構合力向亞裔美國人及太平洋島民宣導，良好的糖尿病控制不只是降低血糖而已，控制血壓和膽固醇也非常重要。這項「珍惜心臟」的宣導活動是針對新出爐的研究結果而發起，該研究顯示糖尿病和心臟病有極大的關連。

NDEP 與 ADA 呼籲糖尿病患者注意自己的血糖、血壓和膽固醇，以確保心臟的健康。患者應該向醫生或其他醫護人員提出以下三個重要問題：

- 我的血糖、血壓和膽固醇各是多少？
- 我應該以什麼數字為目標？
- 我要如何達到並保持我的目標？

推薦的目標值：

- 血糖 - 在 A1C (又稱血紅素 A1C) 測試中低於百分之七。每年至少檢查兩次。
- 血壓 - 低於 130/80。每次看醫生時都要測量。
- 膽固醇 (LDL—低密度脂蛋白) - 低於 100。至少每年檢查一次。

控制血糖的方法一樣適用於血壓和膽固醇：飲食健康，每天運動，以避免過胖，並服用醫生開的藥物。糖尿病患者應該避免抽煙，並向醫護人員詢問阿斯匹靈療法。

NDEP 有編寫患者需知資料，並可提供幾種亞太裔語言的版本。這些資料包括一份紀錄表，協助糖尿病患者追蹤自己的血糖、血壓和膽固醇值。要訂購這些免費產品或洽詢控制糖尿病的詳情，請致電 1-800-438-5383 或瀏覽 NDEP 的網站

www.ndep.nih.gov.

全國糖尿病教育計劃由全國保健機構 (NIH) 及疾病防治中心 (CDC) 和 200 個公私立夥伴聯合贊助。