



HASSENFELD
**CHILDREN'S
HOSPITAL**
AT NYU LANGONE

當您的孩子 患有第1型 糖尿病時 家庭指南



本文由 Sala Institute for Child and Family Centered Care 的
患者家庭與專家共同撰寫



封面圖片：*Pediatric Diabetes Center 的一群患者*

目錄

什麼是第1型糖尿病？.....	4
您孩子的糖尿病檢測.....	11
檢查您孩子的血糖.....	13
您孩子的胰島素.....	14
計算碳水化合物.....	18
計算您孩子的胰島素劑量.....	24
血糖過高.....	25
低血糖.....	26
運動與糖尿病.....	29
在學校時的糖尿病控制.....	30
糖尿病病童的旅行.....	34
孩子生病時.....	36
胰島素幫浦和連續血糖監測儀.....	38
其他重要資訊.....	39



「斑點狗」，位於
NYU Langone Health 的 Hassenfeld
Children's Hospital 門外

我們的理念



歡迎選擇 NYU Langone Health Hassenfeld Children's Hospital 之 Pediatric Diabetes Center 的 Robert I. Grossman (MD) 和 Elisabeth J. Cohen (MD)。我們的目標是幫助糖尿病病童感覺舒適及維持健康。

Pediatric Diabetes Center 致力在患者、其家人和我們小兒糖尿病專科醫師之間建立緊密合作關係，藉此提供以家庭為中心的照護。做為家長或家庭照顧者，您是我們最重要的合作夥伴之一。

當您的孩子患有第 1 型糖尿病時

糖尿病病童的體內無法產生足夠的胰島素。這會導致血糖（或血中葡萄糖）增加，進而引發疾病。

第 1 型糖尿病是一種自體免疫疾病，並非由任何人的過錯所致，所以您或您的孩子不必自責。儘管有時會面臨困難，但糖尿病病童仍可過上健康、正常的生活。糖尿病病童可以上學、從事運動，以及享受社交活動，就像其他人一樣。

當然，當您的孩子患有糖尿病時，您難免會有一些問題和疑慮。我們為您撰寫本手冊的目的，是為了解答您的疑問，並化解您的疑慮。我們相信我們可以攜手合作，協助您的孩子控制糖尿病，以便他們能專注於重要的事情，過上健康快樂的生活。

能與您共同為您的孩子提供糖尿病照護，我們倍感自豪。

敬祝安康

NYU Langone Hassenfeld Children's Hospital 之 Pediatric Diabetes Center 的 Robert I. Grossman (MD) 及 Elisabeth J. Cohen (MD) 攜工作人員敬上



小兒糖尿病照護團隊與
我們的一些患者

什麼是第1型糖尿病？

第1型糖尿病是一種自體免疫疾病，會導致胰島素製造細胞（ β 細胞）停止產生胰島素。一旦出現這種病況，便無法逆轉。人體需要透過胰島素將食物轉化為能量。

您如何控制孩子的第1型糖尿病？

您可透過為孩子給予胰島素的方式加以控制。

我們根據下列情況來決定胰島素劑量：

- 碳水化合物數值
- 血糖濃度



您孩子的糖尿病團隊

在世界級學術醫學中心接受照護的好處之一在於，有眾多經過專門訓練的醫療專業人員與您合作，為您的孩子提供高品質照護。

為了支持您孩子的醫療和情感需求，由下列人士組成的糖尿病團隊將為您的孩子服務：

- **內分泌科醫師**。經過專門訓練、專精於治療產生荷爾蒙之身體腺體的醫師。
- **註冊護理師/糖尿病講師**。經過專門訓練並獲得教導兒童及其家人如何控制糖尿病之認證的註冊護理師。
- **註冊營養師/糖尿病講師**。經過專門訓練並獲得教導兒童及其家人如何控制糖尿病之認證的註冊飲食及營養專家。

心理醫師與病童會面。





- **研究護理師/糖尿病講師**。經過專門訓練並獲得糖尿病控制之認證的註冊護理師，其會向病童家庭解釋研究試驗機會，並協助其參與此類機會。
- **臨床社工**。持照專業人士，其將與孩子及其家人討論孩子患有糖尿病時可能會出現的社會、情感和財務問題。協助孩子及其家人聯繫社區資源。
- **兒童生活和創意藝術治療師**。經過專門訓練的專業人員，可透過遊戲、藝術、音樂和特殊慶祝方式，來幫助患者針對糖尿病做出調整。幫助家庭瞭解預期情況，並學習支援孩子的新方法。
- **心理醫師**。能幫助孩子和家人因應糖尿病、焦慮和困難情緒的行為健康專家。

與我們的糖尿病照護團隊溝通

您最瞭解自己的孩子，所以，我們非常重視您掌握的情況。我們隨時願意傾聽您的疑慮，並回答您的問題。

當我們在診間就診或醫院會面時，我們會針對您孩子的糖尿病照護，討論對您和孩子非常重要的所有事項。當您不在本院時，如果您有關於孩子糖尿病的疑慮，我們也希望您可以隨時與我們聯絡。

「糖尿病照護團隊是幫助我的家人瞭解並控制這一新病況的核心。他們非常重要，我們花了很多時間與他們合作。」

- 第1型糖尿病病童的母親

我們的聯絡方式：

The Pediatric Diabetes Center

請撥打 212-263-9910

[pediatricdiabetesemail@nyulangone.org](mailto:pdiatricdiabetesemail@nyulangone.org)（請僅以電子郵件方式洽詢一般事務；我們會盡快與您聯絡，通常在一個工作天內）上班時間：週一至週五上午 9 點至下午 5 點

下班時間

如在辦公室下班時因緊急問題而需要與我們聯絡，

請致電：212-263-9910（同上）

請要求與醫師通話，並向接線人員告知是緊急情況。

緊急情況

如果您的孩子出現危及生命的緊急情況，請撥打 911。

什麼是緊急問題？

緊急問題可能包括：

- 您孩子的血糖過高，且有中等或大量酮體。
- 您的孩子沒有胰島素了，且藥房不提供再次配藥。
- 您的孩子經過多次治療後，血糖值低於 60 mg/dl。
- 您的孩子嘔吐、無法耐受食物或飲用液體。
- 您孩子的胰島素幫浦無法工作，且您需要協助確認孩子的胰島素劑量。

如果您或您的孩子有緊急問題，請致電我們的辦公室（請勿採用電子郵件方式），並向接線人員告知此為緊急情況。若無法聯絡上您孩子的醫師，糖尿病照護團隊的其他成員將會幫助您。

我們會要求提供：

- 最後一次血糖值和檢查時間。
- 最後一劑胰島素的劑量和給予時間。
- 最近一次酮體檢查（如果您孩子的血糖值偏高）的結果判定。
- 您孩子的血糖機，或您孩子過去幾天內的血糖記錄。

什麼是非緊急情況或一般情況？

非緊急問題可能包括：

- 再次配藥
- 約診
- 檢查最近的血糖值，以確定是否需要改變胰島素
- 表單



重要提示：

當您的孩子第一次與我們的糖尿病照護團隊會面時，我們將開立胰島素和糖尿病用品。該處方包括一年的重新配藥。從藥房訂購續配藥物的最佳時間，是當您在家開啟最後一盒胰島素或糖尿病用品時。

一般事務，包括處方再次配藥

- 請致電 212-263-9910 聯絡我們，或寄送電子郵件至 pediatricdiabetesemail@nyulangone.org
- 處方通常需要兩個工作天才能處理完畢。

約診

- 請撥打 212-263-9910 進行預約。為保證健康和福祉，您的孩子需要每 3 個月到其糖尿病醫師處就診。
- 如果您的孩子無法前來就診，請致電取消並重新排期。
- 請在您孩子的約診前 15 分鐘抵達，以登記並完成文書作業。
- 就診時，請攜帶您孩子的血糖日誌和血糖機。

填寫表格

- 請寄送電子郵件至 pediatricdiabetesemail@nyulangone.org，以要求為您孩子的學校、營隊等填寫表格。
- 我們將要求您填寫並交回「完成文書作業申請表」（Request to Complete Paperwork）。此表格有助於我們快速且正確地處理文書作業。
- 完成表格處理可能需要最多 7 天，特別是在營隊忙碌期及返校期間。

糖尿病照護團隊隨時為您服務。
請告知我們您需要哪些協助。



Pediatric Diabetes Center 的
主任 Mary Pat Gallagher 醫師
在檢查患者

與糖尿病共處：新的常態

如果兒童被診斷出患有糖尿病，全家人都會受到影響。每位家庭成員可能會有不同的反應。可能需要花一些時間進行調整以適應您生活上的變化。糖尿病是一種終生疾病，病情會隨著您孩子的成長而有所起伏。我們希望幫助您的孩子和家庭茁壯成長。



Pediatric Diabetes Center 的
一名醫師在與患者及其父親交談

您並不孤單

確診糖尿病可能令人意外。病童及其家人可能不確定這對他們平常的生活和日常作息代表甚麼意義，並會感到恐懼或孤單。許多孩子及其家人都受到糖尿病的影響。在 Pediatric Diabetes Center，您可能會在課堂或團體中遇到需要控制糖尿病的其他家庭。

Pediatric Diabetes Center 的整個團隊會透過對您較為陌生和不熟悉的方式，來配合、支持和引導您和您的家人。我們瞭解，每個家庭都有自己的習慣和信念，我們也承諾幫助您以適合您的方式來控制您孩子的糖尿病。

請給您的孩子、您自己和家人一些時間，以便調整和適應日常作息。請大膽地尋求支持或諮詢。一開始孩子確診糖尿病時可能會令人氣餒。但很快，您和您的家人將會过上正常、快樂的生活。

持續參與並及時告知我們最新資訊

糖尿病病童在家長參與其照護時表現最佳。家長可以觀察，以確保孩子的糖尿病得到良好控制。提供這種觀察性的支持可能會造成壓力。現在，我們可以提供協助，與您和您的家人合作，以便當您的孩子逐漸長大且較為獨立時，其可在青少年和青年時學會照顧自己的健康。

我們可提供的支持

糖尿病照護團隊將與您的家人會面，以解決您的問題和疑慮，並協助您制定一套計畫，以支持您家庭的獨特需求。

所有家庭都會定期與我們的社工會面，並在有幫助時與我們的糖尿病照護團隊心理醫師和兒童生活專家合作。



兒童生活專家
在等候區
陪孩子玩耍

確保您的孩子感覺舒適至關重要：血糖檢查和胰島素注射

血糖檢查和胰島素注射可能會引起疼痛，且對您的孩子造成壓力。也就是說，這也會對您造成困難。但請謹記，即使您的孩子不高興，您仍做了正確的事情。事實上，您孩子的健康取決於這項檢查和注射。您可以採用許多說法和做法，來讓檢查和注射更容易進行。

以下是一些實用建議：

- 傳遞冷靜的態度。您的冷靜態度將會幫助孩子平靜。
- 請以孩子可以理解的詞彙，解釋您在做什麼及其原因。「胰島素會讓你有體力玩耍及感到健康。」
- 支持您孩子的感受。不說「要勇敢」，而是試著說「你似乎有點緊張。讓我們想幾個可以让你輕鬆一點的方法。」
- 給孩子簡單的選擇。「你想坐在椅子上還是我的大腿上？」
- 給孩子找點事做。「你讀讀血糖機的數值。」
- 讚美孩子。指出您孩子做得很好的事情。「你安靜坐著很好。」
- 分散注意力可發揮極大作用。試試下面的一些點子。

分散孩子的注意力

您可利用以下方式，來分散孩子對於疼痛和擔憂的注意力：

幼童

互動玩具
吹泡泡
發光棒
唱歌

學齡兒童

深呼吸
吹泡泡
電視/電動遊戲
書籍
唱歌

青少年

深呼吸
電視/電動遊戲
音樂
書籍

擁抱孩子

研究顯示，您的陪伴和觸摸可使孩子平靜。下圖為一些可以嘗試的姿勢。





您孩子的糖尿病檢測

有許多檢測可幫助診斷和治療您孩子的糖尿病。如果您的孩子擔心接受不同的檢測，我們的糖尿病照護團隊可以提供預備和安撫孩子和您的方法（請參閱下一節）。

A1c 糖化血色素

A1c 糖化血色素是一項血液檢測。其可檢查過去 2 至 3 個月的平均血糖值。此項檢測非常重要，因為將糖化血色素維持在目標範圍內，可降低引發後續病症的風險。

我們將每 1-3 個月測量您孩子的糖化血色素一次。

美國糖尿病協會 (American Diabetes Association, ADA) 的建議

年齡：

19 歲及以下

超過 19 歲

A1c 糖化血色素：

低於 7.5%（平均血糖值為 169 mg/dl）

低於 7.0%（平均血糖值為 154 mg/dl）

其他檢測

有時糖尿病可能與其他病症有關。我們希望確保您的孩子在各方面都保持健康。這些檢測有助於我們立即發現任何問題，以便及時加以治療。您的孩子每年至少需要提供一次血液和尿液樣本。

血液檢測是為了檢查：

- 乳糜瀉
- 甲狀腺功能
- 膽固醇

尿液檢測是為了檢查您孩子尿液中的蛋白質。

如果您的孩子已患有糖尿病數年，您孩子的醫師也將：

- 進行足部檢查
- 要求進行眼科檢查（由眼科醫師進行）

我們很樂意回答您對任何這些檢測的任何問題。

Comfort 5：支持您的孩子度過痛苦的過程

我們的 Comfort 5 計畫展示了我們如何透過五種簡單的方式，合作減輕您孩子接受檢測的疼痛感和擔憂。

通力合作：您知道如何讓您的孩子感到安心和平靜。請告訴我們的糖尿病照護團隊。



姿勢：這些圖片顯示了能幫助孩子感覺更有掌控感的安撫「擁抱」及其他姿勢。



麻醉選項：麻醉霜和其他方法有助於減輕疼痛。



分散注意力：讓孩子專注於音樂/唱歌、風車、泡泡和玩具。



哺乳可幫助安撫未滿 12 個月的嬰兒。



「我為櫃子買了一組金屬小抽屜。並清楚貼上標籤，放入我們需要的全部糖尿病用品。我也在祖父母家裡放了一組！」

- 第 1 型糖尿病病童的母親

檢查您孩子的血糖

為孩子檢查血糖的所需用品：

- 血糖機
- 試紙小瓶
- 採血裝置
- 酒精棉片或肥皂和水
- 採血針

為孩子檢查血糖的步驟：

1. 清洗及擦乾雙手，或使用酒精棉片清潔手指。
 2. 確保雙手完全乾燥。
 3. 將試紙插入血糖機。
 4. 使用採血裝置在您指尖的側面或上方取得一滴血。請務必每天更換一次採血針。
 5. 如有需要，輕輕擠壓手指以取得較大血滴。
 6. 接觸並將血滴壓在試紙邊緣，並等待結果判定。
 7. 您孩子的血糖值將顯示在血糖機的顯示器上。
- 提醒：請務必在日光節約期間更改血糖機的時間。



您孩子的胰島素

其如何協助

胰島素是您孩子糖尿病計畫的重要一環。所有第 1 型糖尿病病童都需要使用胰島素。

胰島素的類型

胰島素有不同類型：

- **速效型胰島素（餐前胰島素）** 是在進食餐點、點心之前以及基於高血糖而有需要時使用。
 - 在 15-30 分鐘內開始發揮作用。
 - 持續約 3-4 小時。
 - 名稱：Novolog、Humalog、Admelog、Apidra 和 _____。
- **長效型胰島素（基礎胰島素）** 通常每天使用一次。
 - 在 2-4 小時內開始發揮作用。
 - 持續約 18-24 小時。
 - 名稱：Lantus、Levemir、Basaglar、Tresiba 和 _____。

為您的孩子給予胰島素

胰島素無法以藥丸形式給予，因此使用針頭注射至體內。瞭解如何正確注射非常重要。

我們糖尿病照護團隊的糖尿病講師將教導您和您的孩子如何注射胰島素。最初可能會感到有壓力。但只要稍微練習且藉助他人支持，您和您的家人很快便會感到自在及有自信。

保存您孩子的胰島素

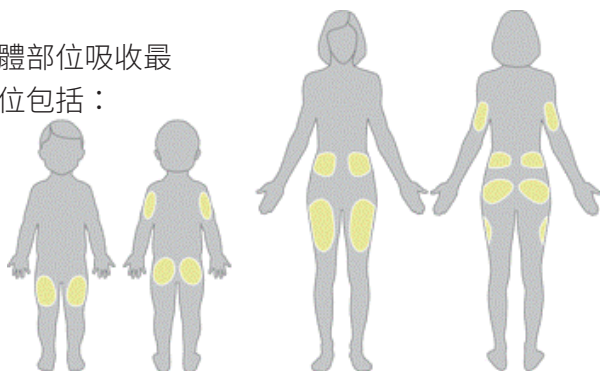
- 在大部分情況下，您孩子使用的胰島素注射筆或小瓶可常溫儲存 28 天。
- 當您打開新的注射筆或小瓶時，請用油性麥克筆在注射筆或小瓶上寫下日期。
- 胰島素對溫度比較敏感。請避免存放在高溫或極寒冷的環境下。
- 請勿存放在陽光直射處、暖氣上、車中或窗戶旁。
- 請將未使用的注射筆或小瓶放在冰箱中。請勿冷凍。
- 使用前請檢查有效期。

應在何處注射胰島素？

胰島素在皮下含有厚脂肪的身體部位吸收最佳。（請參閱圖片。）這些部位包括：

- 腹部
- 腿部
- 手臂
- 臀部

我們將與您討論哪些注射部位最適合您的孩子。



- 改變（輪替）您孩子的注射部位。這有助於防止皮下形成脂肪塊（脂肪肥大）。
- 您的孩子可能會偏好某些部位，但是輪替部位很重要。
- 可於這些相同部位使用胰島素幫浦。

如何注射胰島素

使用小瓶和注射器或胰島素注射筆來注射胰島素。

我們的照片和下方的詳細說明可幫助您。

使用注射器來注射胰島素

在您開始之前，請務必：

- 清洗及擦乾您的雙手。
- 用酒精棉片清潔胰島素小瓶的橡膠頂部。

準備注射器



▲ 拉動柱塞，以便吸入空氣。



▲ 將注射器針頭直接插入小瓶中，並向下推柱塞。



▲ 拉動注射器上的柱塞，以抽出您孩子需要的單位劑量。



◀ 檢查注射器是否有氣泡。如果您可以看見氣泡，輕拍注射器，讓氣泡升到頂部。輕輕推動柱塞，讓氣泡回到胰島素小瓶。拉動柱塞，抽出正確的劑量。

注射



< 將針頭直接插入皮膚的脂肪層內。向下推柱塞，直到所有胰島素均已注射完畢。將針頭維持在原處 2-3 秒。這樣可以讓胰島素完全吸收。

使用注射筆來注射胰島素

關於胰島素注射筆

胰島素注射筆有不同品牌，但是它們的作用大同小異。請務必閱讀注射筆附帶的說明。胰島素注射筆主要有兩種類型：

- **需要丟棄的類型（拋棄式）**。拋棄式注射筆會填充胰島素。如果已用完或過期，請在開封後 28 天丟棄。
- **需要保存的類型（非拋棄式）**。非拋棄式注射筆附有卡匣。如果已用完或過期，請在開封後 28 天內丟棄及更換卡匣。

在您開始之前，請務必：

- 清洗及擦乾您的雙手。
- 用酒精棉片清潔注射筆的橡膠頂部。

準備注射筆

- 每次注射時，請使用新的注射筆針。
- 撕下針頭上的紙片。
- 將針頭頂部旋轉至注射筆上。



< 取下針頭外蓋。

> 取下針頭的小內蓋。
如此將露出針頭。



預打注射筆

預打指的是將一點胰島素注射至空氣中。這是為了確保注射筆正常工作。



< 將劑量旋鈕撥至 2 單位。

> 將旋鈕壓到底，直到旋鈕回到其開始的位置零 (0)。應會有少量的胰島素液滴流出針頭。



注射



< 請將劑量旋鈕撥至您孩子的劑量。將針頭直接插入皮膚的脂肪層內。將旋鈕壓到底，直到旋鈕回到其開始的位置零 (0)。將針頭維持在原處 10 秒。這樣可以讓胰島素完全吸收。

丟棄針頭（尖銳物）

- 針頭和尖銳物應丟棄至尖銳物保存容器或防穿刺容器內（如洗潔精瓶）。
- 請根據您所在郡的規定丟棄尖銳物。
- 有關各州準則的可靠線上資源包括 www.bd.com/us/sharpsdisposalguidelines 或 www.cdc.gov/niosh/topics/bbp/disposal.html

計算碳水化合物

計算碳水化合物是控制糖尿病的重要部分。這種方法可確保您的孩子接受符合其碳水化合物攝取量的胰島素。

碳水化合物指的是糖和澱粉。碳水化合物也是正常生長和發育所需物質。您的孩子對於所攝取的每克碳水化合物，需要接受特定劑量的胰島素。也就是說，以胰島素作用於碳水化合物。配合碳水化合物給予胰島素，可使血糖保持穩定，從而讓您的孩子保持健康和感覺舒適。

例如，假設您的孩子接受 1 單位的速效型胰島素，可作用於 15 克的碳水化合物。也就是說，您孩子的「碳水化合物比例」為 1:15 克。因此，您的孩子每攝取 15 克碳水化合物，就要使用 1 單位的速效型胰島素。

您如何計算碳水化合物克數？

- 閱讀食品標籤
- 測量食物重量或份量大小
- 使用碳水化合物計算書籍、網站和應用程式

哪些食物含有碳水化合物？

碳水化合物常見於含有澱粉及/或糖份的食物。其中包括：

- 麵包、餅乾和麥片
- 義大利麵、米飯和穀物
- 澱粉類蔬菜，例如馬鈴薯、玉米和豌豆
- 豆類、扁豆及乾豌豆
- 牛奶、豆漿和優格
- 水果和果汁
- 甜點，例如蛋糕、餅乾、冰淇淋、果醬、果凍和糖漿



糖尿病講師為患者
及其家人教授課程

閱讀標籤

閱讀並瞭解包裝食物上的營養成分標籤，有助於確保您孩子的血糖濃度維持穩定。

- 份量：
 - 確認份量。
 - 瞭解包裝中有多少份量。
- 總碳水化合物：
 - 使用總碳水化合物的克數，計算您孩子所攝取的碳水化合物含量。
 - 總碳水化合物中包括糖分克數。您不需要分開計算糖分。
 - 請記住，標籤顯示每份量所含的碳水化合物克數。如果您食用 2 份，將攝取兩倍的碳水化合物克數。
- 膳食纖維：
 - 計算碳水化合物時，請確認纖維克數。
 - 纖維對您的孩子有益。
 - 請盡可能選擇含有至少 3 克膳食纖維的食物。

查看標籤。您可看到：

- 份量是依據一個份量而列出。
- 本包裝中有 15 份。
- 標籤上的份量為 ½ 杯。
- 在 ½ 杯旁邊列出的 57 克並非總碳水化合物量，而是食物的重量。
- ½ 杯的總碳水化合物為 37 克。

食物標籤閱讀提示：

- 食品標籤上所列的營養成分，為包裝中一份食物的總碳水化合物克數。
- 確認一份包含的內容。
- 請記住，您孩子吃的食物份量可能比一份更多或更少。

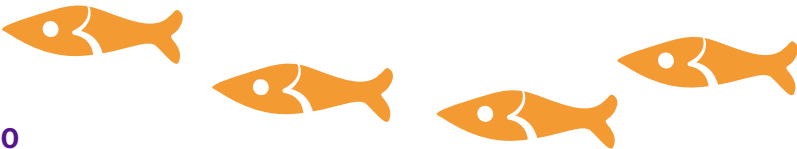
Nutrition Facts			
Serving Size 1/2 cup (57g)			
Servings Per Container 15			
Amount Per Serving			
Calories 240		Calories from Fat 70	
		% Daily Value*	
Total Fat 8g		12%	
Saturated Fat 0.5g		3%	
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg		0%	
Sodium 90mg		4%	
Potassium 250mg		7%	
Total Carbohydrate 37g		12%	
Dietary Fiber 4g		16%	
Sugars 18g			
Protein 5g			
Vitamin A 0%		Vitamin C 0%	
Calcium 4%		Iron 10%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Potassium		3,500 mg	3,500 mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

碳水化合物含量

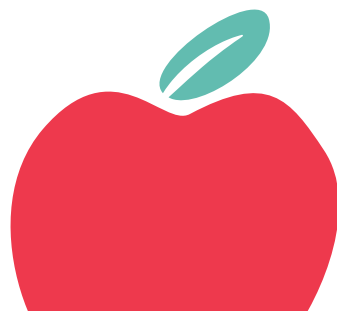
不同的食物含有不同量的碳水化合物。瞭解並追蹤碳所攝入的水化合物很重要。碳水化合物含量可能因品牌而異。請務必閱讀食品標籤。

以下表格顯示了常見食物的一般碳水化合物含量：

類型	份量大小	碳水化合物
麵包		
貝果	1大份	60-70 克
餅乾	直徑 2 ½ 英吋	15 克
白麵包或全麥麵包	1片（1盎司）	15 克
小圓麵包、漢堡包/熱狗包	1個小圓麵包（2 盎司）	30 克
鹹脆餅、蘇打餅或圓形奶油脆餅	4-6 片	15 克
麵包丁	¼ 杯	6 克
英式瑪芬	一般尺寸的1塊	30 克
牡蠣餅乾	20 片	15 克
薄煎餅或鬆餅	直徑 4 英吋	15 克
三明治麵包	1個中型（2 盎司）	30 克
餡料	½ 杯	23 克
玉米餅、玉米或麵粉	直徑 6 英吋	15 克
麥片		
冷麥片（請查看標籤）	1杯	15-45 克
穀麥	½ 杯	30 克
燕麥或玉米粥（煮熟）	1杯	30 克
穀類、義大利麵及米飯（煮熟）		
大麥	1杯	45 克
北非小米	1杯	45 克
義大利麵	1杯	45 克
藜麥	1杯	30 克
白飯或糙米飯	1杯	45 克
乾燥豆類、豌豆及扁豆		
焗豆	½ 杯	23 克
豆類－黑豆、鷹嘴豆、海軍豆、利馬豆、斑豆、白豆（煮熟）	½ 杯	15 克
鷹嘴豆泥	杯	15 克
扁豆（煮熟）	½ 杯	15 克
豌豆－黑眼豆、裂莢豌豆（煮熟）	½ 杯	15 克
回鍋煎炸豆泥	½ 杯	15 克



類型	份量大小	碳水化合物
澱粉類蔬菜		
玉米/豌豆	½ 杯	15 克
大支玉米	1 支	30 克
炸薯條、細長薯條	1 杯 (18 支薯條)	36 克
綜合蔬菜與玉米、豌豆或義大利麵	1 杯	15 克
烤馬鈴薯	1 小顆或 ¼ 大顆 (3 盎司)	15 克
馬鈴薯泥	½ 杯	15 克
南瓜 (煮熟)	1 杯切成小方塊	15 克
南瓜、橡果形冬瓜、冬南瓜	1 杯	15 克
番薯	½ 杯	15 克
山藥	½ 杯	15 克
水果		
蘋果或柳橙	1 小塊	15 克
杏桃	4 顆整粒或 8 顆切半果乾	15 克
香蕉	1 小根	20 克
藍莓	½ 杯	10 克
哈密瓜	1 杯切塊	15 克
櫻桃	12 片	15 克
水果乾	2 湯匙	15 克
葡萄柚	1 大份	30 克
小葡萄	17 顆	15 克
奇異果	1 顆	10 克
芒果	1 小顆或 1 杯	30 克
木瓜	½ 小顆或 1 杯切塊	15 克
百香果	¼ 杯	15 克
水蜜桃	1 顆中型	15 克
梨子	1 大份	30 克
鳳梨	1 杯	20 克
覆盆莓	1 杯	15 克
草莓	1 杯切片	15 克
西瓜	1 杯切塊	10 克
奶類		
牛奶	8 盎司 (1 杯)	12 克
巧克力牛奶	8 盎司 (1 杯)	26 克
牛奶、豆奶或杏仁奶	8 盎司 (1 杯)	8 克
優格 (請查看標籤)	6 盎司	7-50 克



類型	份量大小	碳水化合物
綜合食物		
恩潘納達烤餡餅	1個恩潘納達烤餡餅	36 克
墨西哥捲餅（牛肉或雞肉）	1大份	70 克
燉菜	1杯	30 克
雞塊	1塊	3 克
雞柳條	1個	6 克
辣醬（牛肉或豆類）	1杯	30 克
炸雞	1個	15 克
千層麵（肉類）	1塊中等份量	27 克
起司通心麵	1杯	30 克
莫札瑞拉條	1條	8 克
比薩	1大片	60-70 克
義大利麵與肉丸	1杯	30 克
潛艇堡三明治	1份 6 英吋的潛艇堡	45 克
墨西哥夾餅（肉類和乳酪）	1個墨西哥夾餅	15 克
點心食物		
動物造型脆餅	8 片	15 克
薑餅	3 片	15 克
全麥脆餅	3 片	15 克
已爆開的爆米花	1杯	5 克
德國蝴蝶餅	1盎司	23 克
年糕	1塊	8 克
點心薯片（請查看標籤）	15-20 片	15 克
香草威化餅	5片威化餅	15 克
甜點		
無糖霜的布朗尼	1¼ 英吋的立方塊（1盎司）	15 克
無糖霜蛋糕	2 英吋的立方塊（1盎司）	15 克
夾心餅乾	1小塊	8 克
有糖霜的杯子蛋糕	一般尺寸的1塊	50-65 克
有糖霜的甜甜圈	1個甜甜圈	20 克
冰淇淋	½ 杯	15 克
果醬/果凍	1湯匙	15 克
瑪芬	1個瑪芬（4 盎司）	60 克
薄餅糖漿	1湯匙	15 克
水果派，2 片派皮	1片（個派）	45 克
南瓜派	1片（個派）	30 克
布丁	½ 杯	30 克
一般明膠	½ 杯	15 克
米布丁	½ 杯	30 克
冷凍優格	½ 杯	23 克

類型	份量大小	碳水化合物
猶太/熟食食品		
布林茲熱薄餅 (Blintzes)	一般尺寸的1塊	25 克
羅宋湯	1 杯	15 克
白麵包 (Challa)	1 盎司	15 克
猶太燉菜/安息日燉菜	1 杯	35 克
糖漬水果	½ 杯	25 克
無糖燴水果	½ 杯	15 克
顆粒猶太麵/大麥蛋	½ 杯	30 克
猶太魚丸凍	1 個	6 克
葡萄果汁	½ 杯 (4 盎司)	21 克
蕎麥片	½ 杯	20 克
乳酪口味猶太餡餅	1 個猶太餡餅	35 克
馬鈴薯口味猶太餡餅	1 個猶太餡餅	22 克
馬鈴薯餅	1 個馬鈴薯餅 (2 盎司)	22 克
猶太逾越節薄餅	1 個	20 克
猶太丸子湯	一般尺寸的1個	12 克
麵條	½ 杯	15 克
波蘭餃子	1 個	10 克
猶太馬鈴薯布丁/麵條布丁	1 份	25 克
彩色蛋糕	1 小塊	15 克
海綿蛋糕	1 片 (2 盎司)	35 克



為孩子計算胰島素劑量

瞭解應為您孩子給予的胰島素劑量非常重要。您可以使用本章節的公式來計算得知。這最初可能會讓您感到困惑。我們的糖尿病照護團隊將與您一同討論，以確認您充分瞭解且可自行計算。

目標血糖

您孩子的目標是達到其血糖目標值。
我孩子的目標是_____ mg/dl。

校正係數（也稱為胰島素敏感係數）

1 單位胰島素可降低您孩子血糖濃度的程度。如果您為孩子給予 1 單位速效型胰島素，您孩子的血糖值應可降低 _____ mg/dl。我孩子的校正係數是 _____。

碳水化合物對胰島素的比值（醣類對胰島素的比值）

每單位胰島素可作用的碳水化合物克數。
對於您孩子攝取的每 _____ 克碳水化合物，為孩子給予 1 單位速效型胰島素。我孩子的醣類對胰島素比值是 _____。

步驟：

- **步驟 1：**實際血糖值減去目標血糖值，即等於您希望降低血糖值的程度（以達到目標血糖值）。

$$\underline{\hspace{2cm}} - \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

（血糖） （目標） （步驟 1 的答案）

- **步驟 2：**將步驟 1 的答案（超過您孩子目標的數值）除以您孩子的校正係數，即可得出總校正劑量。

$$\underline{\hspace{2cm}} \div \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

（步驟 1 的答案） （校正係數） （校正劑量）

- **步驟 3：**將您孩子攝取的碳水化合物克數，除以其碳水化合物對胰島素的比值，以得出作用於醣類的劑量。

$$\underline{\hspace{2cm}} \div \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

（您孩子所攝取的醣類克數） （您孩子的醣類對胰島素比值） （作用於醣類的劑量）

- **步驟 4：**將步驟 2 的答案（校正劑量）加上步驟 3 的答案（作用於醣類的劑量），以得出您孩子應使用的胰島素總劑量。

$$\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

（校正劑量） （作用於醣類的劑量） （您孩子應使用的胰島素劑量）

重要注意事項：

- 請在注射上一劑速效型胰島素後等待 3 小時再治療高血糖。如此可避免胰島素累積（使用過多）。
- 除非我們的糖尿病照護團隊另有指示，否則請一律為所有餐點和點心配合使用胰島素。
- 隨著您的孩子成長，其校正係數和碳水化合物對胰島素比值將會改變。

高血糖

什麼是血糖過高（高血糖症）？

高血糖症指的是血液中的糖分（葡萄糖）過多。在某些情況下，每位糖尿病患者都會出現高血糖症，但慢性高血糖症可能會導致長期的醫療問題。

以下為高血糖症的一些最常見症狀：

- 頻尿
- 嗜睡或感覺非常疲倦
- 無法集中注意力
- 口渴
- 視力模糊

何謂酮酸血症？

胰島素會促使細胞利用糖分來產生能量。當人體沒有製造胰島素時，就不能利用糖分。如果人體無法使用糖分，便會改為分解脂肪以產生能量。這會導致血液中形成酸類廢物（酮體）。如果累積過多，就會造成嚴重的疾病，稱為酮酸血症（也稱為糖尿病酮酸血症或DKA）。

酮酸血症可能會危及生命，需要立即治療。這種情況在定期監測血糖值的兒童中非常罕見。但注意這些症狀仍非常重要。其中包括：

- 氣喘吁吁
- 噁心和嘔吐
- 呼氣散發水果味
- 口乾

如果您的孩子出現上述任何症狀，或者其血糖在 3 小時或更長時間內持續超過 250 mg/dl，請務必檢查酮體（檢查方法請參閱「當您的孩子生病時」一節）。

- 有少量酮體時，不會有問題。持續給予胰島素並檢查血糖。
- 有中等或大量酮體時，需要增加您孩子的胰島素劑量。如需協助確認增加的劑量，請致電 212-263-9910 聯絡我們的辦公室。
- 運動會使酮體惡化。如果您的孩子有中等或大量酮體，則不應進行運動。

如果您的孩子持續高血糖 3 小時或以上，請務必：

- 每 1-2 小時監測血糖值。檢查酮體。
- 讓您的孩子飲用大量無糖液體（水、湯、茶）。
- 您的孩子可能需要比平常更多的胰島素。繼續按處方給予胰島素，但若有中等或大量酮體，請致電 212-263-9910 聯絡我們的辦公室，並要求諮詢您孩子的醫師

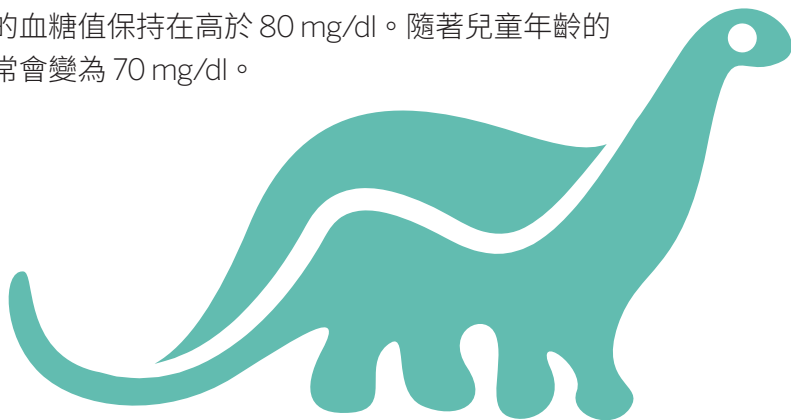
如果您的孩子不定時（間歇性）發生高血糖症：

- 您的孩子可能需要改變胰島素劑量。繼續按處方給予胰島素，但請致電 212-263-9910 諮詢您孩子的醫師。
- 久而久之，您將有信心自行調整比例。但是，我們的糖尿病照護團隊可隨時為您提供協助。

低血糖

什麼是血糖過低（低血糖症）？

低血糖症指的是您孩子血液中的糖分（葡萄糖）過少。在某些情況下，每位糖尿病患者都會出現低血糖症。低血糖症（低於 70 mg/dl 或 80 mg/dl）應立即治療。較年幼的兒童通常較少出現低血糖症狀。因此，我們盡量將年幼兒童的血糖值保持在高於 80 mg/dl。隨著兒童年齡的增長，血糖值通常會變為 70 mg/dl。



低血糖症的症狀

低血糖症狀有兩種類型。第一種症狀由身體釋出腎上腺素（腎上腺素能）所致。此類症狀包括顫抖、冒汗與皮膚蒼白。有時候這些症狀會隱而不顯。如果出現這種情況，大腦可能會暴露於極低的血糖值之下（中樞性低血糖）。更嚴重的症狀包括意識混亂、眩暈、虛弱和失去意識。

如果您的孩子出現低血糖症狀，請檢查其血糖值。如果為低血糖：

- 以 15 克速效型碳水化合物治療。選擇包括：
 - 4 片葡萄糖錠
 - 4 盎司（1/2 杯）果汁或一般的汽水
 - 1 湯匙蜂蜜
 - 水果點心、糖豆或軟糖（查看包裝以瞭解使用的份量）
- 在 15-20 分鐘內再次檢查血糖值。
- 如果血糖值仍很低，請以另外 15 克的碳水化合物重複治療。
- 重複這些步驟，直到血糖升高於低血糖範圍。
- 您、您的孩子和陪伴您孩子的任何成人都應隨身攜帶速效碳水化合物。
- 含有大量脂肪的食物（例如巧克力或餅乾）升高血糖值的速度不夠快。
- 低血糖症狀可能會持續至血糖值恢復正常後至多 30 分鐘。若血糖恢復正常，請勿繼續治療。



治療嚴重血糖過低/低血糖症

- 嚴重低血糖症定義為血糖低於 50 mg/dl，且心智狀態改變。
- 如果您的孩子失去意識、意識非常混亂或好鬥，則嘗試將碳水化合物放入其口中並不安全。
- 如果您的孩子無法經口服攝取碳水化合物，則需要升糖素，此為可升高血糖的荷爾蒙。

請注意低血糖的徵象與症狀。

確認您孩子的老師、輔導員和保母瞭解低血糖的徵象。您的孩子可能需要協助，因為：

- 兒童可能無法識別自己的症狀。
- 當血糖偏低時，腦部可能沒有足夠的能量來正常運作。

發生緊急情況時：如何給予升糖素

如果您的孩子失去意識，或是將碳水化合物放入其口中並不安全，則您需要使用升糖素。我們的糖尿病照護團隊將向您示範如何處理、為您提供支持並回答您的問題，直到您有自信完成。



< 您的升糖素套組包括一個帶有白色藥錠/粉末的小瓶和預充注射器。



> 翻開小瓶上蓋。

自注射器取下針頭蓋。



▲ 將針頭插入小瓶。將液體注射至小瓶中。



▲ 從小瓶取下注射器，輕輕旋轉小瓶，直至液體澄清。



▲ 將注射器插回小瓶中，並抽出液體。如果您孩子的體重低於 44 磅，只需抽取一半液體（注射器上的 0.5 刻度）。



< 將升糖素注射至臀部、手臂或大腿。

讓您的孩子轉向側面；撥打 911 並致電 Pediatric Diabetes Center。



運動與糖尿病

規律運動對於確保您的孩子身體健康、體能良好很重要。每位兒童應每天運動 60 分鐘。

規律運動是您孩子糖尿病治療計畫的一部分。但這需要做好準備工作。為了保證孩子的安全：

- 在運動前檢查孩子的血糖。
- 如果孩子的血糖值低於 100-120 mg/dl，請讓孩子吃一份點心。同時含有蛋白質和碳水化合物的點心最能維持血糖穩定。點心範例：
 - 鷹嘴豆泥與蔬菜
 - 起司條搭配脆餅或水果
 - 希臘優格
 - 綜合果乾和堅果
 - 小顆蘋果或香蕉搭配堅果醬
- 如果您孩子的血糖值在正常範圍內，可以告訴孩子，每運動一小時可吃一份含 15 克碳水化合物的點心。這一點因人而異，並且應根據您孩子所進行的運動類型加以調整。您可以根據孩子的反應調整給予量。
- 在進行劇烈運動（籃球、曲棍球等）期間，您的孩子可能偏好吃含碳水化合物的點心或者飲用少量的一般果汁或運動飲料。
- 理想情況下，您孩子的血糖值應在運動前低於 250 mg/dl。
- 如果較高的話，應為您的孩子檢查酮體。如果您的孩子有中等或大量酮體，則不應進行運動。

安全第一：

在您的孩子運動時，務必確保：

- 您、您的孩子和負責的成人（輔導員、健身教練）攜帶速效型糖分（凝膠/錠劑/果汁）。
- 備妥供緊急情況使用的升糖素（一種升高血糖的荷爾蒙）。
- 負責的成人知道您的孩子患有糖尿病。
- 您的孩子佩戴醫療警示手環，或攜帶緊急醫療識別證。
- 在您的孩子運動期間每 1-2 小時為其檢查一次血糖值。這很重要，因為運動可能會隱藏血糖過低（低血糖症）的徵象。

請記住：

- 運動會降低血糖長達一天。
- 不同類型的運動會對血糖值造成不同影響。
- 孩子在活動量較大的特定日子（甚至數小時後）可能需要較少胰島素。
- 請在運動後和運動日隔天早上檢查您孩子的血糖值。
- 請與您孩子的醫師討論關於如何在孩子的運動日減少胰島素劑量。

在學校時的糖尿病控制

糖尿病病童在學校時需要記住一些額外事項。他們可能需要在午餐前與學校護理師會診、攜帶醫療用品和特殊點心，或者記錄醣類。為了保證孩子在學校時的安全，請：

- 與負責您孩子安全和健康福祉的所有學校工作人員溝通（校長、老師、輔導員、護理師和校車司機）。告訴他們您的孩子患有糖尿病。
- 向學校提供您孩子所需的所有糖尿病用品（通常存放在護理師的辦公室或其他地點）。
- 向學校提供您的糖尿病藥物給藥表 (Diabetes Medication Administration Form, DMAF)，也稱為糖尿病藥物管理計畫 (Diabetes Medication Management Plan, DMMP) 和第 504 條款特別照顧表。
- 在開學第一天，或如果您的孩子在長時間缺勤後返校，請幫助回答問題並提供訓練和支持。

以下為您孩子在學校時需要使用的糖尿病用品清單。

- 血糖機
- 採血針
- 血糖機試紙
- 酮體試紙
- 葡萄糖錠或其他低血糖治療選擇 (果汁、Starburst 糖、水果點心等)
- 注射筆針頭
- 速效型胰島素
- 長效型胰島素 (作為備用及供發生緊急情況時使用)
- 升糖素
- 酒精棉片
- 提供額外一盒低血糖治療用品以放在您孩子的教室。

學校可提供的協助

學校護理師

您孩子所就讀學校的護理師將在孩子上學期間幫助控制其糖尿病。

我們的糖尿病照護團隊將向您提供 DMAF/DMMP，以便您可轉交給學校護理師。DMAF/DMMP 包括：

- 您孩子的糖尿病治療書面計畫（胰島素劑量、高血糖和低血糖的治療、升糖素的使用，以及檢查血糖的時間）。
- 健康保險可攜性與責任法案 (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) 表格，以便我們的糖尿病照護團隊可與學校護理師或其他工作人員討論您孩子的照護事宜。

第 504 條款特別照顧

您的孩子有權在學校享有特別照顧。糖尿病病童可享受的特別照顧包括：

- 無限制取得水、用於治療低血糖的點心，以及使用洗手間的休息時間。
- 在學校、校車上和校外教學等情況時的經訓練工作人員。
- 為您的孩子保存糖尿病控制記錄或記錄表。
- 無限次數地聯絡護理師。
- 允許攜帶糖尿病用品和食物。
- 為孩子安排特定的點心或午餐時間表。



半專業人員

半專業人員可協助滿足您孩子的糖尿病需求。他們可以：

- 在學校留意您的孩子，並在校外教學時陪伴他們。
- 協助進行或自行進行血糖檢查。必要時與學校護理師溝通。
- 攜帶糖尿病用品。
- 監測食物攝取量。
- 觀察您的孩子是否出現低血糖症，並視需要予以治療。
- 給予升糖素。

如果您的孩子為 8 歲或以下，我們的糖尿病照護團隊通常會申請一位半專業人員，但是所有特別照顧均應針對具體情況提供給您的孩子。申請完成需要約 3 週。



其他學校工作人員

務必確保學校工作人員接受相關訓練，以向您的孩子提供糖尿病照護，且每位工作人員均瞭解自己的角色。

校長

- 確保所有學校工作人員均瞭解您孩子所需的特別照顧和工作人員的責任。

老師

- 瞭解您孩子的需求和所需的特別照顧。
- 能夠識別低血糖。知道應通知護理師/半專業人員及/或協助進行治療。

輔導員

- 瞭解如何給予升糖素和/或撥打 911。
- 能夠識別低血糖，並在需要時予以治療。
- 支持您的孩子在需要時休息，以檢查其血糖值並治療低血糖和高血糖。

校車司機

- 願意學習如何識別和治療低血糖。
- 願意學習如何給予升糖素或撥打 911。

校外教學

您的孩子可盡情參與所有學校活動，包括校外教學。以下是確保您孩子在校外教學期間安全無虞的一些建議。

- 如果為您的孩子安排了半專業人員，則該半專業人員應與您的孩子一同前往校外教學地點。
- 如果您的孩子需要由護理師注射胰島素，則護理師應陪同孩子前往戶外教學地點。
- 如果您的孩子可獨立出行，則參與校外教學的成人應知曉下列資訊：
 - 在緊急情況下如何協助您的孩子。
 - 如何給予升糖素。

在學校進食

- 您的孩子可以吃學校的一般午餐，並參與班級派對。
- 您的孩子應與同學一起吃午餐和點心。確保學校制定有相應計畫，以確保您的孩子在餐前注射胰島素。
- 如果您準備了在學校吃的午餐或點心，請提供醣類數值。
- 如果您的孩子吃學校的午餐，請要求學校提供醣類數值。
- 如果您的孩子仍無法評估碳水化合物的含量，請確保學校護理師和/或半專業人員可提供協助。

在學校感覺受到支持

我們希望您的孩子在各方面成為學校社群的一分子。這包括感覺安全和受到支持。以下為一些實用資訊。

法律保護

- 《美國殘疾人法案》(Americans with Disability Act, ADA)/第 504 條款特別照顧涵蓋糖尿病病童。這些條款共同保護您的孩子免受歧視，並提供您孩子充分參與學校所有活動所需的法律工具。
- 如果您的孩子因學習/課業進度限制而需要接受特殊教育，則其也可能符合《殘疾人教育法案》(Individuals with Disabilities Education Act, IDEA)的保護條件。

朋友

我們希望您的孩子在學校感到自在。告訴朋友們有關其患有糖尿病的事情會有所幫助。幫助您的孩子向學校的朋友們解釋糖尿病。您的孩子可以說：

- 「我的身體需要幫助才能將食物轉化為能量。」
- 「第 1 型糖尿病患者需要在餐前注射胰島素。」

有些兒童甚至可能想要進行關於此主題的課堂簡報。

指導諮詢師和其他支援工作人員

如果您覺得學校未支持您的孩子，請與您孩子的老師、學校指導諮詢師或學校心理醫師討論。

- 我們的糖尿病照護團隊很樂意與您孩子的學校溝通。
- 如有任何需要，請告知我們，以便我們向您的孩子及家人提供最好的協助。



糖尿病病童的旅行

與糖尿病病童一起旅行可能頗具挑戰性。但如果稍作準備，便會擁有一段快樂且收穫滿滿的經歷。以下為一些實用資訊。

準備：

請向您孩子的醫師索取旅行函。

旅行函應：

- 說明您的孩子患有糖尿病。
- 列出安全旅行所需的藥物和用品。

如果您的孩子使用胰島素幫浦：

- 上傳最近的設定，並隨身攜帶一份副本。
- 致電胰島素幫浦公司，並詢問替代性幫浦。

製作一份旅行檢查表。用品應包括：

- 胰島素（速效型胰島素及長效型胰島素）
- 胰島素注射筆、注射筆針頭、注射器
- 酒精棉片
- 血糖和酮體試紙

重要旅行提示：

- 攜帶緊急聯絡電話。
- 打包比預計需要量更多的胰島素和糖尿病用品。
- 請謹記，如果儲存在超過 86 度的環境中或進行冷凍，胰島素、血糖和酮體試紙、升糖素以及 CGM 感測器將會損壞。

- 血糖機（請多帶一部血糖機）
- 用於血糖檢測的採血針
- 胰島素幫浦和連續血糖監測儀 (Continuous Glucose Monitoring, CGM)
- 升糖素、用於治療低血糖的用品和額外點心

駕車旅行：

- 如果駕車旅行，請為胰島素和血糖試紙（先將胰島素放入塑膠袋中）使用保冷袋。
- 長時間駕車旅行可能會因為活動較少而導致您的孩子血糖值較高。

飛機旅行：

- 以隨身行李隨身攜帶所有糖尿病用品。使用裝有冷凝膠包的保冷袋。
- 胰島素小瓶應在盒子外面貼上藥房標籤。
- 升糖素應置於原本容器內。
- 胰島素幫浦和 CGM 不能置於輸送帶上（X 光）或暴露於全身掃描器下。要求進行搜身或通過金屬探測器。
- 請隨身攜帶所有用品。
- 向美國運輸安全管理局 (Transportation Security Administration, TSA) 工作人員告知您的孩子患有糖尿病，並出示您的旅行函。
- 為轉機或延遲用餐做好準備。
- 準備額外點心（脆餅、德國蝴蝶餅、穀麥棒）和葡萄糖錠，以治療低血糖。
- 與醫師討論如何針對時區改變調整胰島素。當您抵達目的地時，請記得更改幫浦、血糖機和 CGM 上的時間
- 經常檢查您孩子的血糖。
- 確保您的孩子戴著醫療警示識別證（或攜帶緊急醫療識別證，如隨身卡）。

祝您旅途愉快！

「我們將用品放在清楚標示的透明盒內，並裝滿一個櫃子。這樣我們可以在任何用品存量較少時看到！」



孩子生病時

如果您的孩子生病，務必經常檢查他們的血糖。即使是輕微疾病，也會改變身體對胰島素的需求。

您的孩子生病時，其血糖：

- 可能比平常高。
- 如果您沒有調整您孩子的胰島素劑量以滿足其身體需求，則孩子可能會出現糖尿病酮酸中毒 (diabetic ketoacidosis, DKA)。

您的孩子生病時，其血糖：

- 可能比平常低。
- 您的孩子可能會因為嘔吐或進食量減少而需要減少胰島素劑量。
- 即使沒有進食或進食量比平常少，您的孩子仍需繼續注射胰島素。如果您的孩子感覺不適而不吃東西，會透過從肝臟中釋放糖分的方式來獲得能量。因此，您的孩子總是需要一些「備用」胰島素。
- 您可能需要調整孩子的胰島素劑量。

除非您孩子的醫師建議，否則請勿省略您孩子的胰島素劑量。

1. 如果您孩子的血糖超過 250 (mg/dl)，請檢查酮體。若有中等或大量酮體，請致電聯絡您的醫師。

如何檢查血液中的酮體：

- 有些血糖機可檢測血液中的酮體。（注意：酮體試紙必須單獨訂購。）
- 如果需要校正試紙，請在開始為孩子檢測血中酮體前，先將試紙放入血糖機中。
- 將一滴血放在酮體試紙邊緣，與使用血糖試紙時一樣。
- 從血糖機正面讀取數值。

如何檢查尿液中的酮體：

- 檢查您孩子的酮體試紙上的有效期。確認並未過期。
- 將一份尿液檢體收集至乾淨杯子中，並將酮體試紙浸入尿液中。
- 輕輕甩掉酮體試紙上的多餘尿液，等待 15 秒。
- 比較酮體試紙的顏色與酮體試紙容器上的顏色，並記錄結果。

血液和尿液酮體讀數的比較

下表顯示了根據孩子的血液或尿液酮體檢測結果您應採取的措施。

血液酮體 (mmol/L)	尿液酮體（試紙顏色）	酮體濃度	應採取的措施
低於 0.6	輕微/無顏色變化	陰性	正常 - 無需採取措施
0.6 至 1.0	淺紫色	少量至中等	額外胰島素和液體**
1.1 至 3.0	深紫色	中等至大量*	致電 Pediatric Diabetes Center**
超過 3.0	非常深的紫色	非常大量*	立即致電聯絡醫師
* 如果出現中等或大量酮體，請致電 212-263-9910 聯絡 Pediatric Diabetes Center。 ** 如果血糖值持續低於 150 mg/dl 且存在酮體，則應飲用含糖液體（如果汁），以便安全地給予胰島素。			

2. 如果酮體檢測呈陰性，請每 2 至 4 小時檢查您孩子的血糖。如果您認為需要變更您孩子的胰島素劑量（調整），請致電聯絡您孩子的醫師。

當您致電時，請準備提供：

- 您孩子的最近一次血糖值和檢查時間。
- 最後一劑胰島素的劑量和給予時間。
- 近期酮體檢查結果判定。

3. 讓您的孩子飲用大量液體，以防脫水。

如果您孩子的血糖值高於 180 mg/dl，請給予：

- 水
- 無糖飲料
- 清湯
- 茶

如果您孩子的血糖值低於 180 mg/dl，且無法順利進食，請考慮給予含有碳水化合物的液體。讓孩子啜飲：

- 果汁
- 一般汽水

若孩子無法順利進食，可能需要液體糖分，以預防低血糖。

當孩子感覺不舒服時，以下食物是不錯的選擇：

- Jell-O
- 蘇打餅
- 蘋果醬
- 麵包
- 全麥脆餅
- 湯品

如果您的孩子有下列情況，請致電聯絡您的醫師：

- 嘔吐超過一次
- 無法耐受任何液體
- 意識混亂或感覺非常困倦
- 氣喘吁吁
- 有中等或大量酮體

手術和醫療程序

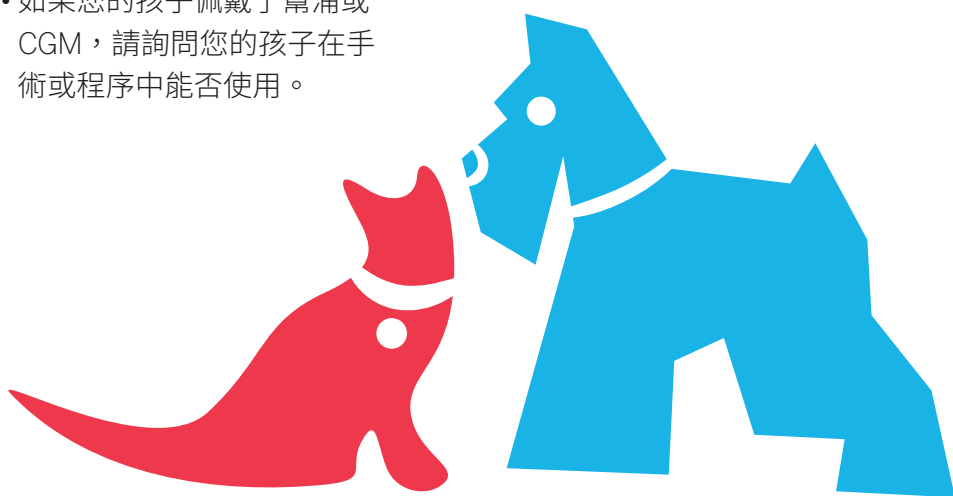
如果您的孩子正在接受手術或其他醫療程序（內視鏡、拔牙等），請聯絡我們的糖尿病照護團隊。我們的糖尿病照護團隊將協助您在程序之前和之後管理孩子的胰島素劑量。

我們的糖尿病照護團隊需要得知：

- 您孩子接受程序的日期和時間。
- 計畫接受的程序類型。

在預約手術或醫療程序時：

- 詢問是否可安排讓您的孩子於早上最先接受手術或程序。
- 攜帶所有用品前往醫院或醫師辦公室。請勿假設他們備有胰島素或其他用品。
- 如果您的孩子佩戴了幫浦或 CGM，請詢問您的孩子在手術或程序中能否使用。



胰島素幫浦和 CGM

胰島素幫浦是一種穿戴式醫療器材，可持續輸注基礎胰島素。用餐和校正時使用的餐前胰島素也是透過幫浦給藥。胰島素幫浦可作為每天注射多次的替代方式。其可透過微調胰島素給藥的功能，來進行密集的糖尿病管理。

CGM 是一種穿戴式醫療器材，可持續測量血糖值。CGM 也提供有關血糖趨勢的資訊。這些額外資訊可能對您孩子的糖尿病控制有幫助。

我們將在幫浦及 CGM 基礎課程中討論這些裝置，以及可提供的所有選項。

其他重要資訊

醫療保險：

- 致電聯絡您的保險公司，以討論藥物和用品的承保範圍。
- 每項計畫都有自己的規定。例如，有些計畫對郵購藥物和用品的收費較低。
- 請詢問您的保險公司是否有糖尿病個案經理。糖尿病個案經理可協助您充分利用您孩子的醫療保險。

您孩子可能需要的一般藥物和用品：

- 速效型胰島素 - Novolog、Humalog、Apidra、Admelog 或其他速效型胰島素
- 長效型胰島素 - Lantus、Levemir、Basaglar、Tresiba 或其他長效型胰島素
- 血糖機
- 血糖機試紙
- 採血針
- 酒精棉片
- 血液酮體試紙或尿液酮體試紙
- 注射器
- 注射筆針頭
- 升糖素
- 葡萄糖錠

續藥

- 所有處方將連同續配的藥物送往您選擇的藥房。
- 可考慮安排自動寄送續配的藥物。如果不選擇此種方式，請在需要重新配藥時聯絡藥房。

一般資訊：

- 與您的孩子一起選擇一種醫療警示識別證（手環、項鍊等）或其他緊急醫療識別證選項。
- 查看家庭醫療休假法案 (Family Medical Leave Act, FMLA) 賦予您之權利的相關資訊。
- 與我們的糖尿病照護團隊討論研究試驗機會。

請寄送您孩子血糖、所吃食物和胰島素劑量的書面記錄。透過電子郵件寄送至 pediatricdiabetesemail@nyulangone.org，或傳真至 646-754-9973。一開始，我們將每天要求提供這些資訊。久而久之，我們僅需要以較低的頻率查看這些資訊。

備註

[illegible]

