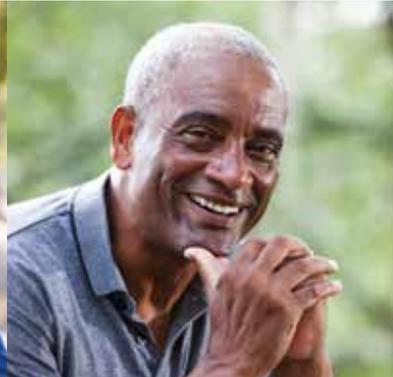




接管 您的 糖尿病 治疗



Memorial
HEALTH SYSTEM 

Memorial Health System 拥有经认可的糖尿病自我管理教育 (DSME) 计划。如果您有兴趣收到这些服务，**请问医生如何转诊或致电 217 788 3948 联系我们。**

我的糖尿病医疗团队

姓名

电话号码/电子邮件



目录

▶ 什么是糖尿病?	2
▶ 诊断糖尿病	3
▶ 控制血糖量的工具	5
▶ 使用平板培养法安排膳食计划	6
▶ 运动与糖尿病	8
▶ 在家中检测血糖	9
▶ 高血糖	10
▶ 低血糖	11
▶ 药物	12
▶ 情绪压力与糖尿病	17
▶ 病假管理	17
▶ 预防长期并发症	18
▶ 足部护理	19

两种类型的问题

(糖尿病中)

1 胰岛素不足



葡萄糖 + 没有充分的胰岛素

剩余的血糖不会转化为可用能量。

2 胰岛素抵抗



胰岛素 + 葡萄糖 → 抗性细胞

细胞对胰岛素产生抗性，无法补充能量。

诊断出患有糖尿病时，您需要了解一些基本事项。本手册为您提供一般信息，以帮助您了解和更好地管理糖尿病。对糖尿病的了解越深入，您就越能准备好在出现问题时予以应对。如果您对糖尿病管理有任何疑问，请务必联系医疗保健团队：医生、护士、营养师、药剂师或糖尿病教育者。

什么是糖尿病？

糖尿病会影响身体消化食物的方式并导致血液中的糖分（葡萄糖）水平过高。通常，胰岛素帮助糖分离开血液并进入我们的身体细胞以提供能量。在 1 型糖尿病中，身体几乎不产生胰岛素。在 2 型糖尿病中，身体可能会继续制造胰岛素，但不能按照应有的方式使用胰岛素。无论您患有哪种类型的糖尿病，改善健康状况的关键都是控制血糖。

糖尿病是一种终生疾病，可能引发其他健康问题。高血糖水平会对心脏、血管、眼睛、肾脏、神经、脚部造成损害，以及引发其他问题。医学研究表明，保持血糖接近正常水平有助于降低这些并发症的风险。



如何诊断糖尿病？

您的医生可能会要求进行空腹血糖、葡萄糖耐量测试和/或糖化血红蛋白检测。

空腹血糖 (FPG)

首选方法

- ▶ 您需要整夜禁食。
- ▶ 本检测可测量抽血期间的血液血糖水平。
 - ▶ 从静脉抽取血液。
 - ▶ 需要在**在实验室中完成诊断检测**，而非直接查看计量表读数。
- ▶ **正常**: < 100 mg/dL
糖尿病前期: 100 - 125 mg/dL
糖尿病: > 126 mg/dL

糖化血红蛋白

首选方法

- ▶ 本检测可测量平均 2-3 个月内的血糖水平。
- ▶ 可以在一天中的任何时间完成检测；不需要禁食。

口服葡萄糖耐受测试 (OGTT)

- ▶ 您需要整夜禁食。
- ▶ 在实验室中，您将喝一杯 75 克葡萄糖溶于水中的溶液。
- ▶ 葡萄糖溶液消耗后的两个小时进行抽血。

高血糖和临时血糖升高的症状

(>200 mg/dL)

可以随后直接进行空腹血糖和糖化血红蛋白检测。

我的糖化血红蛋白是多少？

糖化血红蛋白是您过去三个月的平均血糖水平。

为什么需要此数值？

此数值可以帮助您了解血糖随时间的控制情况。

应该多久检查一次？

应该每 3- 6 个月检查一次糖化血红蛋白。

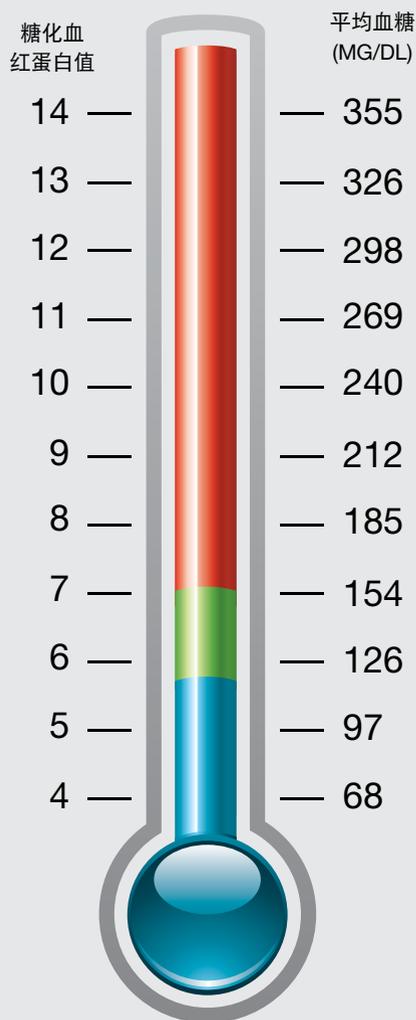
糖化血红蛋白检查点：

- 可能需要调整糖尿病治疗计划。与您的医生讨论。
- 糖尿病目标范围
- 非糖尿病范围

我的目标

我的糖化血红蛋白目前是 _____。

我的糖化血红蛋白目标值是 _____。



诊断水平：

正常葡萄糖 = 小于 5.7

糖尿病前期 = 5.7 6.4

糖尿病 = 6.5 或更高

大多数糖尿病患者的目标：

7.0 或更低



控制血糖的工具

每天所做的选择
会影响自身的血糖水平。

- ▶ 健康饮食。
- ▶ 享受规律的体育锻炼。
- ▶ 监测血糖水平。
- ▶ 了解高血糖和低血糖的症状
以及应对措施。
- ▶ 按照指示服用药物。
- ▶ 管理压力。
- ▶ 与您的医疗团队（医生、营养师、
护士、糖尿病教育者）密切合作。

使用餐盘 法安排膳食 计划

控制糖尿病的最佳方法之一是制定更健康饮食的计划，并在必要时减轻体重。下面是一些在您重新检查食物选择时可考虑的提示。

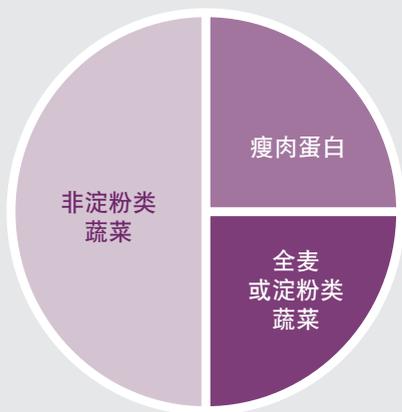


非淀粉类蔬菜

- ▶ 尽可能选择没有添加酱汁、食用油或盐的新鲜或冷冻蔬菜。
- ▶ 目标是各种颜色和类型的蔬菜。
- ▶ 您应该能够适应在午餐和晚餐中加入 1-2 杯蔬菜。

谷物、豆类和淀粉类蔬菜

- ▶ 目标是选择更多全麦食品。
- ▶ 在烹饪和准备谷物、豆类和淀粉类蔬菜期间加入少量食用油。
- ▶ 尽可能选择高纤维淀粉类食物。
- ▶ 每餐 1/2-1 杯，或 1-2 片面包
- ▶ 这些食物的量不应超过餐盘上的 1/4 空间。



每次进餐之间尽量相隔至少四个小时。务必在两次进餐之间吃一些零食（如果需要的话）。



肉类和肉类替代品

- ▶ 更多地选择去皮的鱼类和家禽。
- ▶ 选择瘦肉并去除所有可见的脂肪。
- ▶ 尝试烘烤、火烤、烧烤或水煮肉类和肉类替代品，而不是采用油炸方式。
- ▶ 阅读食品标签并选择每份脂肪含量少于 5 克的肉类和奶酪。
- ▶ 每份膳食中的典型蛋白质量：3-4 盎司（一副纸牌或手掌大小）。
- ▶ 这些食物的量不应超过餐盘上的 1/4 空间。

水果

- ▶ 相比于果汁，请尝试选择新鲜或冷冻的水果，因为完整的水果富含更多的纤维。
- ▶ 在选择罐装或果汁食品时，请寻找不加糖的商品或 100% 果汁产品。
- ▶ 目标是更多食用柑橘类水果，如橙子和葡萄柚。
- ▶ 可能的份量建议：
 - ▶ 一小块新鲜水果
 - ▶ 1/2 杯冷冻或罐装水果
- ▶ 水果是您用餐时的可选食品，也可以用作两餐之间的健康零食。

乳制品

- ▶ 选择脱脂或低脂牛奶和酸奶。
- ▶ 选择不加糖的产品或含有人工甜味剂的产品。
- ▶ 可能的份量建议：
 - ▶ 6 盎司低脂酸奶
 - ▶ 8 盎司低脂牛奶
- ▶ 乳制品是您用餐时的可选食品，也可以用作两餐之间的健康零食。

锻炼 和糖尿病

锻炼对糖尿病患者非常有帮助。锻炼和体力活动可降低血糖水平。如果您定期锻炼，您的细胞会对胰岛素更加敏感，因此它可以更高效地工作并从血液中去掉葡萄糖。锻炼也可以改善糖化血红蛋白、胆固醇和血压水平。锻炼还可以增强您的心脏，并有助于减轻压力，从而改善整体健康状况。

与您的医生和医疗团队讨论最适合自己的锻炼方式。

下面是一些保持每天活跃的简单方法：

- ▶ 走楼梯
- ▶ 在更远的位置停车
- ▶ 逛商场
- ▶ 健身
- ▶ 使用负重物
- ▶ 使用伸缩绳
- ▶ 跳舞
- ▶ 瑜伽
- ▶ 园艺
- ▶ 修剪草坪
- ▶ 遛狗
- ▶ 真空锻炼

总体锻炼目标

- ▶ 多数日子（**5-7** 天/周）
- ▶ 目标 **30** 分钟/天
- ▶ 从少量锻炼开始。如有需要，可以从锻炼 **5-10** 分钟/天开始，并逐渐提升到 **30** 分钟。

您的锻炼目标是什么？



在家中检测血糖

检测血糖的频率取决于糖尿病控制情况以及您何时服药。请咨询您的医生，了解何时在家中检测血糖。血糖检测通常在饭前和饭后 1-2 小时进行。

许多不同的血糖仪可供选择。血糖仪将随附一本带有 (800) 问题求助电话号码的说明手册。如果您对检测有任何疑问，请向您的医疗保健提供者寻求帮助。

可使用手指上的一滴血检测血糖水平。为此：

1. 用肥皂和温水洗手。
2. 按照刺血针设备上的说明进行操作，在手指侧面刺孔。每次检查时选择不同的手指。
3. 轻轻挤压手指以采集一滴血。
4. 按照血糖仪附带的说明涂抹一滴血。

记录您的检测结果，以便您和医生可以更好地讨论糖尿病的治疗和控制。使用日记或任何笔记本来记录血糖结果。在前往医生和糖尿病教育者处就诊时务必随身携带这些记录。本手册的背面提供了示例日记。

我的血糖目标是 _____ mg/dL。

如果血糖结果**小于 70mg/dL** 或者**大于 250mg/dL**（或由医生规定的数字）两次，请致电医生。



根据美国糖尿病协会的指示，**目标是将餐前血糖水平保持在 70-130 mg/dL 之间，以及在餐后两小时小于 180 mg/dL。**

这些指南适用于大多数糖尿病患者，但并非所有患者。询问医生何种范围最适合您。

一旦您和医生共同设定了目标，请记住，您的所有血糖读数可能并非完全在此范围内。我们的目标是在大部分时间保持血糖水平在此范围内。

高血糖（高血糖症）

哪些原因会引发高血糖

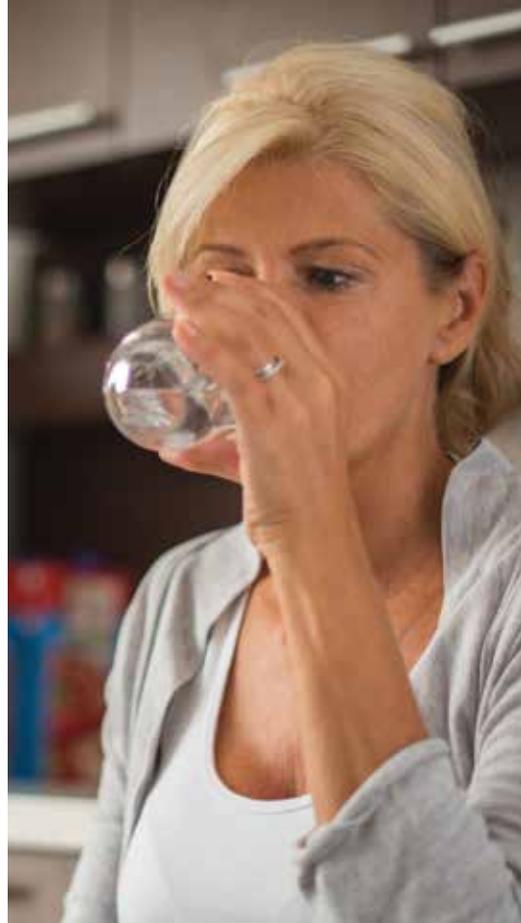
- ▶ 摄入太多食物
- ▶ 服用胰岛素或糖尿病药物过少
- ▶ 疾病和压力
- ▶ 锻炼量不足

可以采取的措施

1. 检测血糖。
2. 如果您的血糖在多次检测期间始终大于 250 mg/dL（或医生规定的数字），请致电医生。
3. 摄入充足的水分。饮水可以帮助身体排出高血糖。

如何预防高血糖

- ▶ 定期检查您的血糖并持续记录。
- ▶ 遵循饮食计划，不要吃过量。
- ▶ 在正确的时间服药。
- ▶ 经常锻炼。
- ▶ 采取措施应对任何让您心烦意乱或担心的个人、家庭或业务问题。
- ▶ 如果您生病或出现感染，请前往医生处就诊。



极度口渴



尿频



皮肤干燥



饥饿



视线模糊



困倦



恶心

高血糖的症状

哪些原因会引发低血糖

- ▶ 摄入食物太少
- ▶ 服用过多的胰岛素或糖尿病药物
- ▶ 锻炼超量

如何预防低血糖

- ▶ 遵循您的膳食计划，切勿不进餐。
- ▶ 在正确的时间服药。
- ▶ 定期检查血糖并持续记录。

其他注意事项

- ▶ 随身携带某种形式的速效糖，例如硬糖或葡萄糖片。
- ▶ 如果您经常出现低血糖，请联系医生。
- ▶ 不得在低血糖的情况下驾驶或操作重型机械。

低血糖（低血糖症）

血糖水平低于 70 mg/dL（或由医生规定的水平）可能会引发下面列出的症状。

很快出现低血糖。如果您无法自我治疗，可能需要由其他人协助治疗。确保亲近的人（家人、朋友和同事）了解此类症状以及治疗方式。一些服用 β 受体阻滞剂药物的患者在血糖下降时可能不会出现这些症状。您应该始终穿戴某种形式的身份证明（医疗警报手镯或项链）或携带糖尿病钱包卡。

可以采取的措施

1. 如果可以，请检测血糖是否处于低水平。
2. 立即服用或饮用某种形式的速效糖，例如：½ 杯普通苏打水（不含糖）；½ 杯果汁；6-7 颗硬糖；3-4 片葡萄糖片；或 1 包葡萄糖凝胶。
3. 15 分钟后重新检测血糖。如果仍然低于 70 mg/dL，请重复步骤 2 并致电医生。
4. 如果距离用餐时间不到一小时，请继续用餐。如果距离用餐时间超过一个小时，可吃些零食（半片花生酱或肉类三明治，或者奶酪、饼干和半杯低脂牛奶）。



发抖



焦虑



头晕



出汗



头痛



易怒



饥饿



视力受损



心跳加快



虚弱/疲劳

低血糖的症状

药物

药物是配合健康饮食和锻炼帮助控制糖尿病的必要工具。有些患者可以口服药物，而其他患者则需要注射。

药丸

药物可通过以下方式之一降低血糖：

- ▶ 帮助身体制造更多胰岛素
- ▶ 减少身体产生的糖量
- ▶ 帮助身体细胞更有效地使用胰岛素
- ▶ 减缓糖分的消化
- ▶ 增加尿液中的葡萄糖排出

药丸并非适合所有患者。适当的服药时间非常重要。与您的医疗团队讨论何时服药。酒精和其他药物（甚至非处方药物）会影响糖尿病药丸的作用方式。如果您正在服用糖尿病药丸，请务必在服用任何其他药物之前咨询您的医生。

胰岛素

胰岛素降低血糖的方式是将其从血液转移到细胞中。不能以药丸的形式服用胰岛素，因为在其发挥作用之前，胃液会破坏其效用。大多数胰岛素必须用注射器在皮下注射。有几种不同类型的胰岛素。有些会很快发挥效用，有些则长期生效。

每位患者的情况有所不同，因此您需要的胰岛素类型和数量因人而异。医生会告诉您需要哪种类型的胰岛素、使用量和服用频率。

我的糖尿病药物：

药物名称 (使用通用名称和品牌名称)	用药量或强度如何?	如何服用?	服用频率是多久?	它的作用是什么?

存放胰岛素

如果胰岛素存放不当，它可能无法正常发挥作用。

- ▶ 始终在冰箱中存放额外供应的胰岛素。
- ▶ 切勿冷冻胰岛素或将其留在温度可能高于 86° 华氏度或低于 36° 华氏度的地方。
- ▶ 避免阳光直射并远离热源。
- ▶ 一旦打开，胰岛素可以在室温下存放。
- ▶ 阅读包装以了解胰岛素在打开之后可保持效用多长时间。超出瓶子上给出的有效期之后请勿使用。
- ▶ 请勿用力摇晃胰岛素或者将其到处乱扔。

采血针、笔针和注射器的处置提示

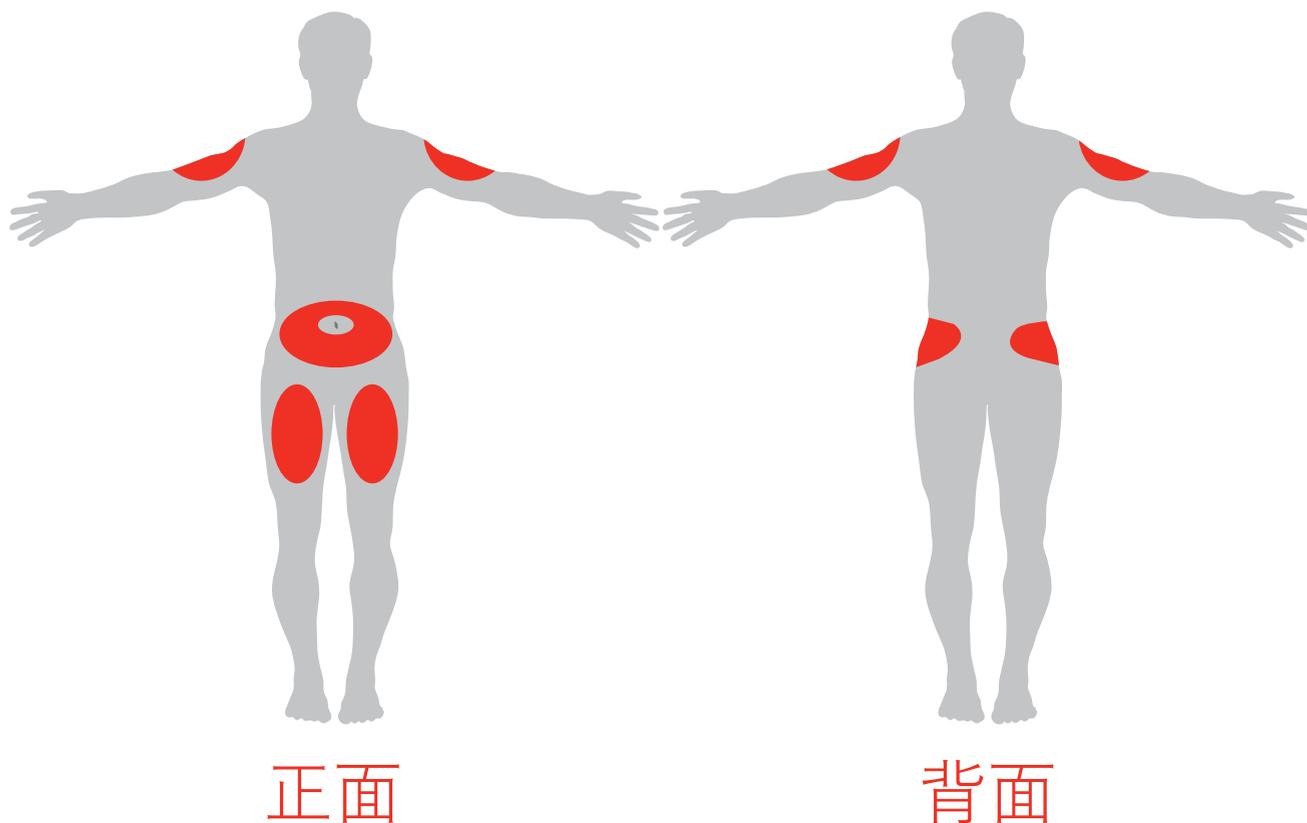
使用过的尖锐采血针、试纸和带针头的注射器应妥善处置。

将锐器放入带有安全盖子的硬塑料或金属容器中（例如，洗衣粉瓶）。不得使用玻璃或透明塑料容器。在容器上标记“请勿回收”。处置这些容器时，请确保在盖子上牢固地贴上胶带。如有需要，医生办公室或家庭保健护士可以协助处理锐器处置问题。与其他垃圾一起处置。

选择注射胰岛素的部位

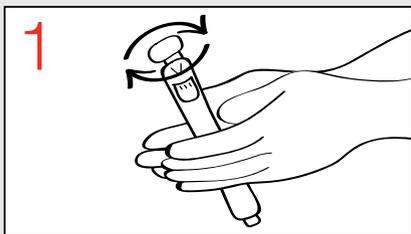
身体上有许多不同的部位可以注射胰岛素。这些部位有着充分的脂肪组织来吸收胰岛素。注射胰岛素的部位会影响其被吸收的速度。相比于手臂或腿部，腹部可以更快地吸收胰岛素。以下是应记住的有用提示：

- ▶ 将用品（注射器、棉签、酒精、胰岛素）存放在干净、方便取用的位置。
- ▶ 每次在该部位注射时，请将针头放在距离上一次注射至少一英寸的不同位置。避免注射到痣或疤痕上。
- ▶ 更换注射部位有助于皮肤、脂肪和肌肉保持健康，并防止在皮肤下形成坚硬的区域。
- ▶ 护士或糖尿病教育者可以帮助您练习注射，直到您对这项新技能感到满意为止。

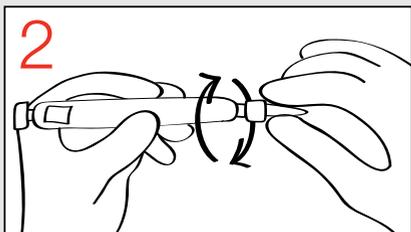


用胰岛素笔注射

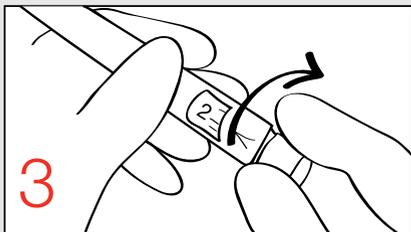
存放：将未开封的胰岛素笔存放在冰箱中。使用中的已开启胰岛素笔可以根据包装插页的说明在室温下存放。开启胰岛素笔后请勿冷藏。如果胰岛素处于低温，请将笔在手中滚动几分钟以加热，这可能会让患者感觉更舒服。



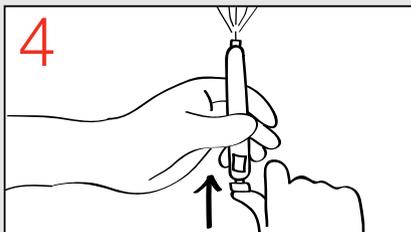
1. 准备工作：洗手。检查以确保拥有正确类型的胰岛素。检查胰岛素笔上的有效期。有些胰岛素应是混浊的；需要在注射前轻轻滚动以适当混合。



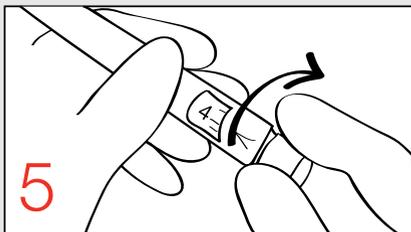
2. 连接针头：取下胰岛素笔帽并安装新的针头。务必在每次注射时使用新针头。



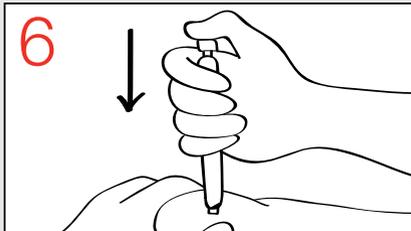
3. 灌注胰岛素笔：通过拨动 2 个单位的剂量来灌注胰岛素笔。如果您在每次注射前未进行灌注，则可能会注射过多或过少的胰岛素。



4. 取下针头盖：将笔直立并按下按钮以向空中排出 2 个单位的剂量。这可确保去除任何气泡，并可让胰岛素笔开始注射。

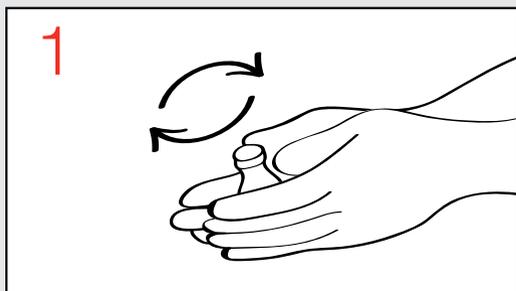


5. 选择剂量：确保窗口显示 "0"，然后选择剂量。拨动至所需的胰岛素剂量。如果您拨错剂量，请回拨或下拨。

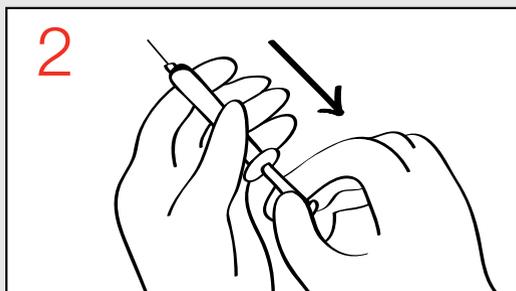


6. 注射胰岛素：注射前，用酒精药签擦拭注射部位并晾干。用拇指和食指捏住皮肤。将针头直接插入皮肤。按下按钮注射剂量并慢慢数到 10，然后取出枕头。安全地处置用过的针头，即将外针帽放回针头上并从胰岛素笔上拧下（或拉出）针头。更换胰岛素笔帽。

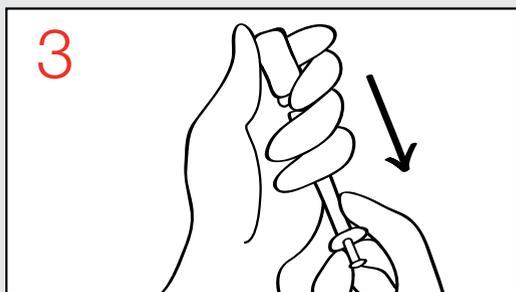
用小瓶和注射器注射



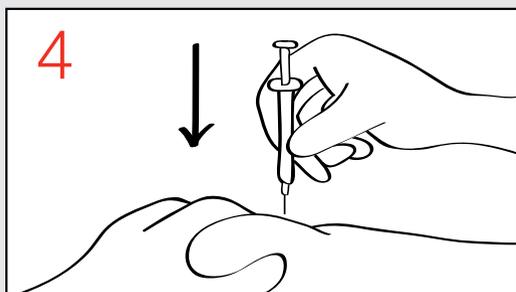
1. 勤洗手。检查胰岛素标签以确保这是正确类型的胰岛素。检查有效期和外观。对于液体混浊的胰岛素，通过在双手之间轻轻滚动瓶子来混合胰岛素。切勿用力摇晃胰岛素瓶。用酒精棉签擦拭胰岛素瓶的顶部。



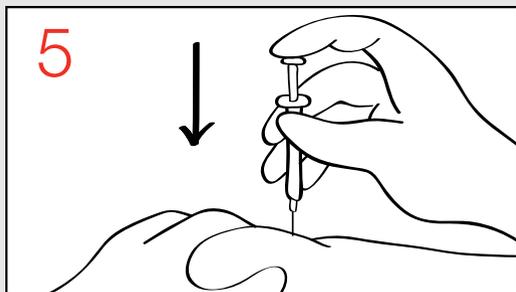
2. 将橡皮塞向下拉（用空气填充注射器）到所需的单位量。



3. 将胰岛素瓶放在平坦的表面上。将针头推入瓶中。推入橡皮塞以将空气注入瓶中。将瓶子和注射器倒置。通过将橡皮塞拉回到正确剂量的胰岛素来填充注射器。从瓶中取出针头。如果存在气泡，将胰岛素推回瓶中并将橡皮塞拉回至正确的剂量。



4. 注射前，用酒精棉签擦拭注射部位并擦干。用拇指和食指捏住皮肤。将针直接插入您的皮肤。



5. 持续捏住皮肤的同时，慢慢压下橡皮塞，然后释放皮肤并取出针头。将针头放入合适的锐器容器中。



情绪压力、抑郁和糖尿病

压力在某些时候是每个人生活的一部分。对于糖尿病患者，如果压力未能得到妥善管理，血糖就会升高。学会处理生活中的问题很重要。与您的医生和医疗团队讨论应对压力和抑郁的不同方法。

病休管理

疾病或感染会导致您的血糖升高到危险水平。

以下是帮助在病假期间控制血糖的方法。与您的医疗团队探讨特定计划。

- ▶ 更频繁地检测您的血糖，如果血糖水平多次大于 250 mg/dL（或医生设定的数字），请致电医生。
- ▶ 尽量多休息。
- ▶ 尝试遵循正常的膳食计划。如果您无法控制饮食，可以喝果汁、苏打水（非无糖）、明胶（非无糖）或鸡肉面等肉汤。身体需要碳水化合物才能正常运转。
- ▶ 饮用大量的液体（清水或其他不含热量的液体）。如果您感到胃部不适，请吸食冰块。
- ▶ 与您的医生讨论适合自己的肺炎、流感或其他疫苗。

如果出现以下情况，请致电医生：

- ▶ 无法保持清醒或清晰思考。
- ▶ 感到呼吸困难。
- ▶ 呕吐或腹泻超过 6 小时。
- ▶ 无法控制摄入的食物或液体。
- ▶ 发烧。
- ▶ 病情持续超过 24 小时。
- ▶ 几次葡萄糖检查之后血糖保持高水平。
- ▶ 您对于服药存有疑问。
- ▶ 如果无法联系上您的医生，请前往急诊科或紧急护理机构。



预防长期并发症

患有糖尿病会增加患心脏病、中风、视力问题、肾脏疾病、血液循环不良、神经损伤和性问题的风险。以下是一些预防或降低这些问题风险的方法。

- ▶ 参加门诊 DSME 计划以继续了解糖尿病。
(参阅封面。)
- ▶ 与注册营养师讨论膳食计划。
- ▶ 遵循您的膳食、运动和用药计划，以更有效地控制糖尿病。
- ▶ 检测并记录血糖水平。
- ▶ 尽量保持血糖接近正常值。
- ▶ 经常检查血压。如果值很高，应寻求可采取哪些措施来降低血压并坚持治疗。
- ▶ 至少每年测量 2-4 次糖化血红蛋白。如果没有达到化血红蛋白目标，则每隔按个月重新检查一次。此验血可显示您的糖尿病在过去 2-3 个月内得到控制的情况。
- ▶ 每年检查您的血液和尿液以确定是否有肾脏损伤的迹象。了解您可以采取哪些措施来保护肾脏。
- ▶ 每年检查您的血脂和胆固醇水平。如果这些数值很高，应寻求可采取哪些措施来降低其水平。
- ▶ 每天检查您的足部和皮肤是否有水泡、裂纹或溃疡。如有任何问题，请立即接受治疗。
- ▶ 如果您在性生活方面有问题，请咨询您的医生。
- ▶ 如果您怀孕或计划怀孕，请立即前往医生处就诊。在怀孕前和怀孕期间保持血糖接近正常水平可以大幅度降低您和婴儿出现问题的风险。
- ▶ 如果您吸烟，请寻求协助戒烟的计划。
- ▶ 每年进行一次全面的眼科检查。在早期、最可治疗的阶段，眼睛损伤可能没有任何症状。

足部护理

如果您患有糖尿病，足部护理就非常重要；如果您的足部因神经损伤（神经病变）而失去一些知觉，或者足部出现无法正常愈合的溃疡，则足部护理就尤为重要。

以下是预防足部严重问题的建议列表：

- 1.管控糖尿病。**请务必将以下数字保持在正常范围：葡萄糖、糖化血红蛋白检测结果、血压和胆固醇水平。按规定服用药物；遵循良好的饮食习惯，每天坚持锻炼并戒烟。所有这些措施都将帮助您更好地控制糖尿病。
- 2.更加活跃。**通过日常活动（如步行、游泳、跳舞等）让血液流向您的足部。
- 3.每天检查足部。**检查伤口、溃疡、肿胀和水泡。您还应该检查脚趾甲是否有感染迹象。如果无法触及足部，可以用镜子协助检查足底部。
- 4.每天清洗足部。**用温水（而非热水）清洗足部。请勿长时间泡脚，因为这样会导致皮肤干燥。清洗足部后，务必擦干。不要忘记擦干脚趾之间的部位！
- 5.保持皮肤柔软光滑。**在足部涂上一层薄薄的乳液，但不得在脚趾之间涂任何乳液。

6.鸡眼和老茧的护理。

首先，请咨询医生或足部专家（足病医生），了解如何护理这些病症。切勿直接切除鸡眼或老茧！请勿使用非处方的鸡眼和老茧液体去除剂，它们会损坏足部皮肤。

7.根据需要修剪脚趾甲。

如果您看不清或无法接触到足部，或者您的脚趾甲又厚又黄，请让足部专家修剪脚趾甲。如果您能够修剪自己的脚趾甲，请务必直接修剪，而不是切入指甲的拐角处。

8.切勿赤脚行走。

务必穿上袜子和舒适的鞋子。鞋袜有助于防止足部起水泡。穿合脚的鞋子可提供良好的支撑，让足部“呼吸”。

9.保护足部。

切勿在足部使用热水袋或加热垫。保持足部温暖、干燥并避免冻伤。

摘自 "Take Care of Your Feet for a Lifetime", 由全国糖尿病教育计划和美国卫生与公众服务部提供。

**如果足部出现问题，
无论严重与否，都请联系您的医生。**

我的血糖记录

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐后的结果							
服用的药物							
午餐后的结果							
服用的药物							
晚餐后的结果							
服用的药物							
睡前结果							
服用的药物							
其他							
注释（饮食、运动、疾病、压力）							

其他资源

[Diabetes.org](https://www.diabetes.org)

[MemorialWeightLossandWellnessCenter.com](https://www.MemorialWeightLossandWellnessCenter.com)



ChooseMemorial.org

注意：免费提供西班牙语、美语手语和其他语言的翻译服务。请致电 217-788-3360（传真：1-217-788-2198）。MEMORIAL HEALTH SYSTEM 遵守适用的联邦民权法，不会因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视个人。