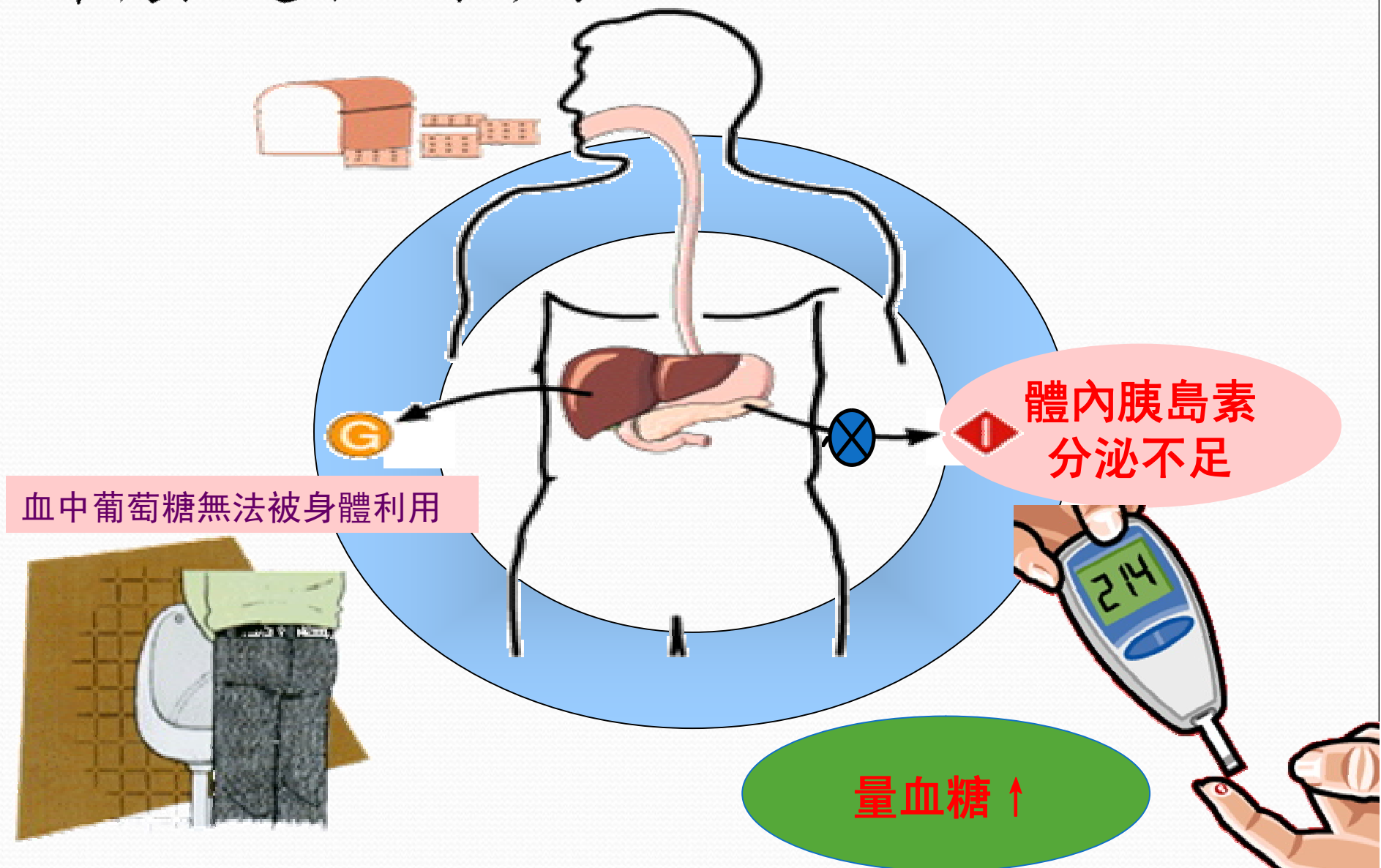


糖尿病

什麼是糖尿病



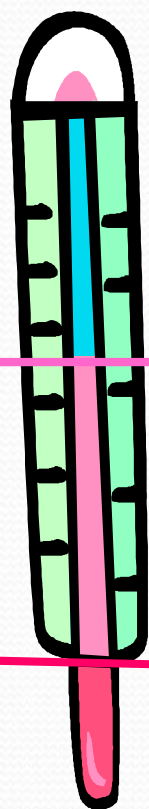
糖尿病的診斷

200 mg/dl

血漿血糖值
或
口服耐糖試驗
2小時血漿血糖值

126 mg/dl

空腹血漿
血糖值



糖尿病的典型症狀



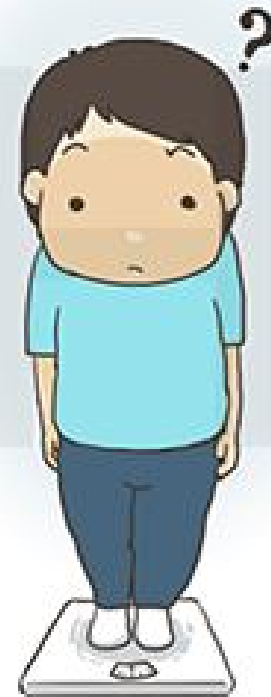
吃多



喝多

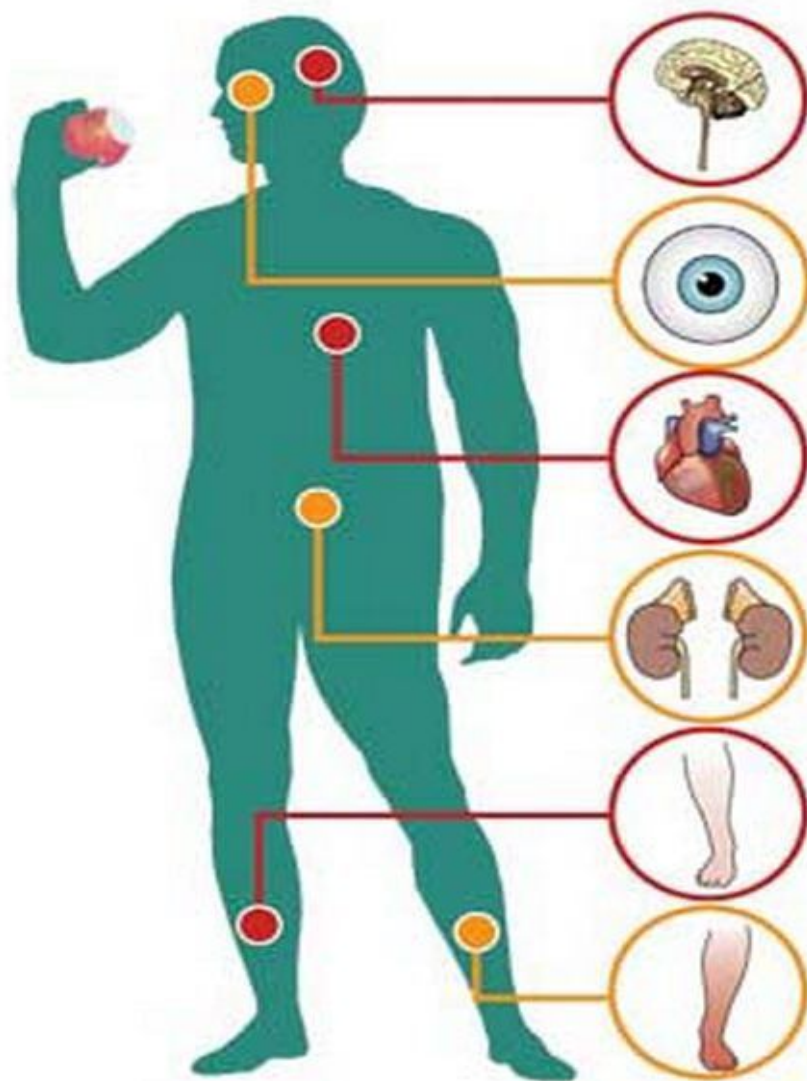


尿多



體重減少

糖尿病之合併症



● 大血管病變
● 小血管病變

腦血管疾病：

出現血管栓塞、中風

視網膜病變：

俗稱「糖尿眼」
有可能令視力終生受損，甚至失明

冠狀動脈疾病：

出現慢性心絞痛、急性心肌梗塞。調查顯示，70-80%糖尿病患者死於心血管疾病⁵

糖尿病腎病：

嚴重的可引致腎衰竭，需要使用透析器代替腎臟運作

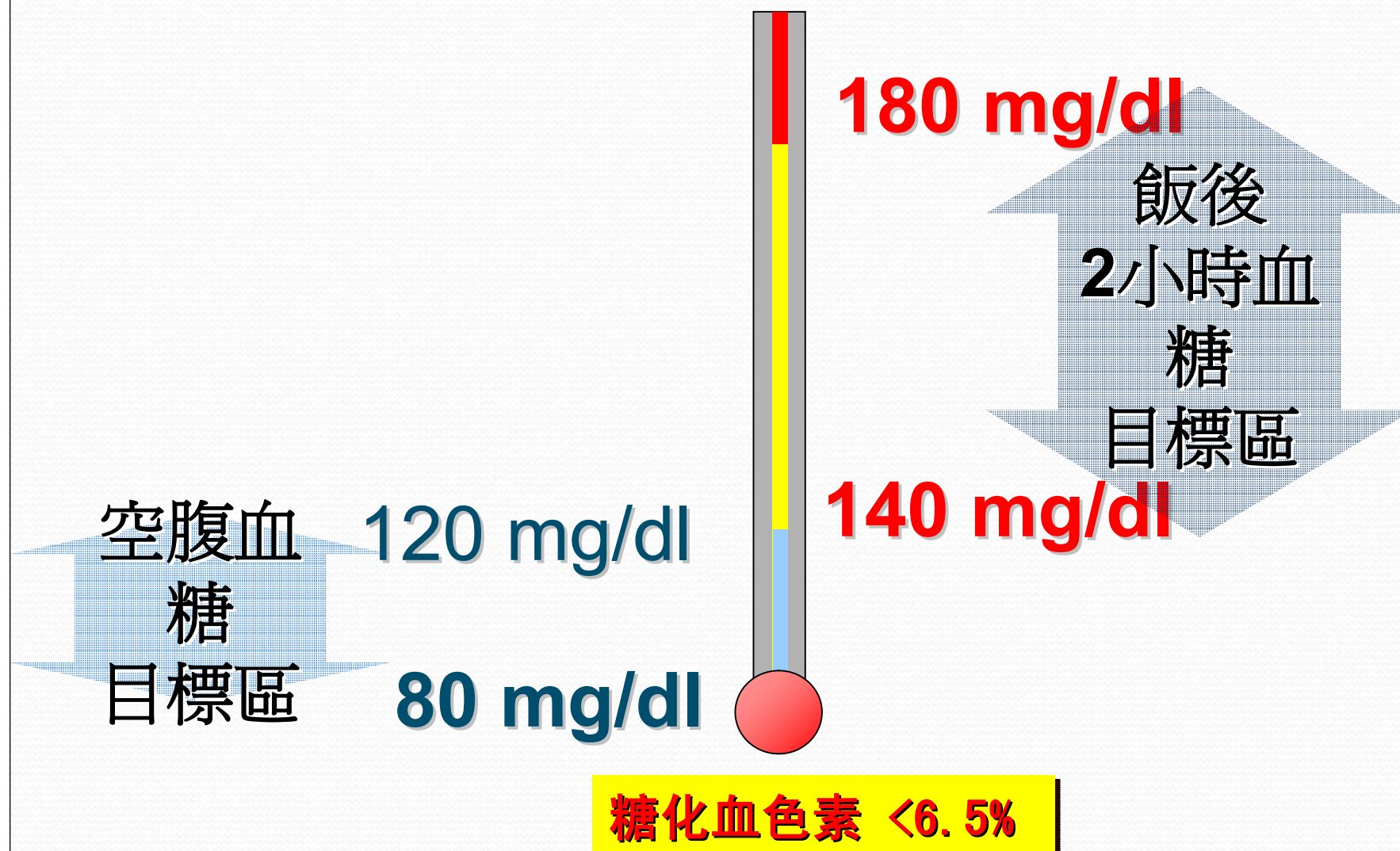
周邊神經病變：

影響血液正常輸送到四肢，令手腳軟弱無力或麻痺

神經及微血管病變：

傷口難以癒合，導致組織壞死，甚至需要截肢或引起勃起功能障礙

糖尿病治療的目標



改善高血糖的 三大方法

改善血糖的方法，會隨身體運用
及分泌胰島素的能力變化而調整

飲食控制



運動



藥物



有效改善血糖



全民愛健康
糖尿病篇8

糖尿病飲食原則



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部
資深藥師 葉蔚榮藥師



五穀根莖類



肉.魚.蛋.豆類



奶類



蔬菜類



水果類



油脂類

均衡攝取六大類食物，醣類(五穀根莖、水果類)不宜攝取過多

健談 havemary.com



避免食用精緻
糖類、油炸類
食物或人工奶
油製品



避免攝取過多糖
分，視需要酌量
使用代糖。盡量
選擇高纖低脂清
淡食物

更多資訊請上 健談 havemary.com



認識疾病
糖尿病篇10



糖尿病友的運動規畫



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部
資深藥師 葉蔚榮藥師



無運動習慣者，建議從健走開始，並逐漸增加運動時間與頻率

飯後1-2小時運動較佳，切勿空腹或飯後運動



頻率需慢慢增加至每週五次，每次半小時以上



健談 havemary.com

方糖

運動時隨身攜帶方糖，以備低血糖時緊急補充用



建議以慢跑、騎自行車、游泳、有氧舞蹈、太極拳等為主

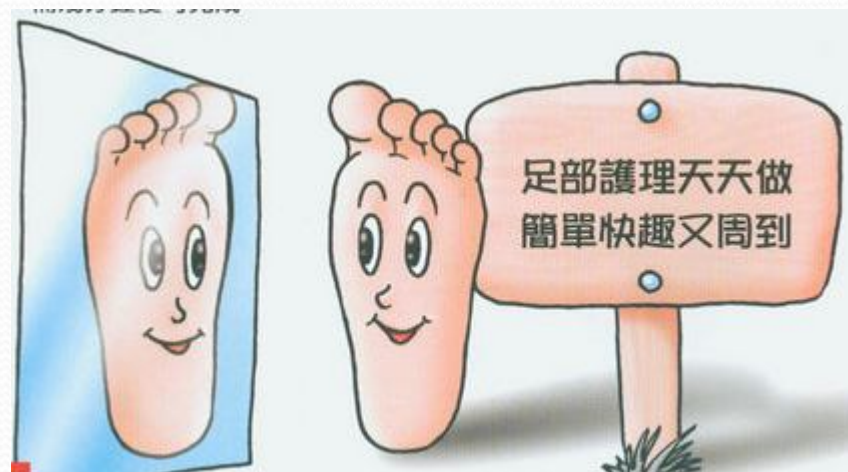
更多資訊請上 健談 havemary.com



糖尿病病友如何照顧足部？

五不要訣：

- * 不要赤腳
- * 不要浸泡過熱的水
- * 不要在腳部使用暖爐或電毯
- * 不要自己修剪雞眼
- * 不要翹腳



足部照護

傷口護理4要點 讓你傷口不惡化



1) 注意腳及傷口的清潔，每天都要洗腳及清潔傷口。



2) 腳部溫度不宜過高。



3) 包紮傷口後，建議穿約大二號的布鞋。



4) 選擇透氣、軟底、可以頭尾對折的布鞋。

自我血糖檢測

- 做為調整藥物劑量及飲食份量的依據
- 減少高血糖與低血糖的危險
- 了解有沒有達到血糖控制目標



結語：

- 良好的血糖控制，在於日常生活應維持正常規律的生活起居，及養成規律運動的習慣，並定期門診追蹤，保持愉快的情緒，積極有效的控制血糖，使每一個日子都能過的愉快、充實。

★ 有獎徵答 ★

- 2. 糖尿病患足部護理，注意事項何者
不正確？

(1)趾甲勿剪成尖形或弧形

(2)乾燥皮膚可用中性乳液

(3)可用熱水泡腳

★ 有獎徵答 ★

- 1. 糖尿病病患的飲食，哪個不正確？
 - (1) 不可吃油炸類或太甜食物
 - (2) 多吃高膽固醇食物
 - (3) 不可以喝酒