



# 我得到糖尿病怎麼辦？

糖尿病：

胰臟功能不好，血中糖份過高，跑到小便中就會變成尿中糖份變多。

## 糖尿病控制不好會怎樣？

◆眼 睛 壞 掉：眼睛看不清楚

白內障、青光眼

嚴重失明

◆腎 臟 壞 掉：泡泡尿、水腫

高血壓

尿毒症（洗腎）

◆血 管 壞 掉：心肌梗塞

腦中風

◆神 經 壞 掉：手腳發麻疼痛

手腳沒感覺



## 飲 食

- 1.均衡攝取各類食物
- 2.定時定量攝取含醣食物
- 3.不要攝取加工食物
- 4.多選擇高纖食物

## 運 動

- 1.最好在餐後 1~2 小時
- 2.每週至少運動5次每次30分鐘
- 3.有氧運動最佳如健走、慢跑、騎腳踏車、太極拳、外丹功等



## 如何把「糖尿病」顧好



## 藥 物

- 1.遵照醫師指示口服降糖尿病藥物或注射胰島素
- 2.按時服用藥物不要自行調整藥量

## 驗 血 糖

- 1.每日固定驗早餐飯前及飯後 2 小時血糖
- 2.記錄血糖值



控制良好的血糖，歡迎加入糖尿病照護團隊

讓我們一起為您的血糖努力吧！