



# 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

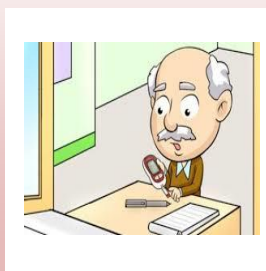
# 如何把「糖尿病」顧好

## 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！