

認識糖尿病

1. 飯前正常血糖值為 70~120mg/dl。
2. 糖尿病三大主要症狀為：多吃、多喝、多尿。
3. 糖尿病次要症狀為：體重減輕、視力減退、傷口不易癒合等。
4. 糖尿病不能根治，需靠飲食、藥物、運動配合控制。
5. 飲食控制原則：定時、定量、忌肥胖、保持理想體重、採用植物油、少吃油炸、澱粉高及含糖類高食物。

飲食須知：

- 烹調方式可用清蒸、水煮、燒、烤、涼拌、滷．．．等方式，少吃油炸食物。
 - 常採用含纖維量多的食物，例：糙米、粗麥片、綠色蔬菜。
 - 儘量不吃含糖類高的食物，喜歡吃甜食的人可選用代用糖。
 - 含澱粉高的食物不可任意食用或過量，例：芋頭、玉米、蕃薯、麵食、米飯、麵包、饅頭。
 - 勿食過鹹食物，少吃含膽固醇多的食物，例：蛋黃、內臟、蝦、魚卵。
6. 切記按時服藥，半年檢查一次肝、腎功能。
 7. 運動時應注意運動時間為飯後 1~2 小時，事先有熱身運動和緩和運動並攜帶方糖或果汁。
 8. 低血糖症狀為盜汗、飢餓、眩暈、發抖嚴重甚至昏迷，一但覺得有低血糖症狀出現時，應立即服用果汁或方糖，並與醫師連繫。
 9. 長期服用降血糖藥物患者，口服藥應放在陰涼地方，不要放在小孩子容易拿到的地方，以免小孩因模仿誤食發生危險。