

HEALTH

糖尿病

1  飲食控制
運動治療

2 血糖控制及追蹤 

3 有無血脂異常
及高血壓 

4 有無糖尿病合併症

5 注意其它潛在
的疾病 



糖尿病衛教小組

諮詢專線：(03)3613141 轉 2118

糖尿病

整體照顧之概念



CARE



聖保祿醫院

糖尿病有時不只是血糖高的問題而已，它常合併有高血壓、高血脂。若長期血糖控制不良，會引起慢性併發症如糖尿病神經病變、視網膜病變、腎病變、足部病變、心臟病、中風等疾病。



整體照護重點如下：

1. 飲食控制及運動治療：飲食控制及適度運動是追求健康的基本要求。糖尿病飲食的原則，講求定時、定量、少油、少糖、高纖之原則，是一種健康的飲食方式。當患者或家屬愈了解糖尿病飲食的控制就會愈感到得心應手。而養成運動習慣對**血糖**、**血壓**、**血脂肪**、**預防血管硬化**及**提高心肺功能**更是好處多多。



2. 血糖控制及追蹤：無論使用何種降血糖藥，應以避免**低血糖**為原則，儘量將血糖及醣化血色素控制在理想的範圍內。醣化血色素是葡萄糖與血色素結合的物質，可作為長期血糖控制指標。



3. 一併注意有無血脂異常及高血壓，必要時要治療。



4. 注意有無**糖尿病合併症**及如何處理：如足部病變、神經病變、視網膜病變、腎病變；多參與預防糖尿病併發症之衛教課程，有助於減少糖尿病併發症發生之風險。



5. 應注意是否還有其它**潛在的疾病**導致身體不適：如肝腎疾患，甲狀腺或其它內分泌異常之情形。



以上這些課題無法在門診中完全一一瞭解，應積極參與相關的衛教課程，與糖尿病醫療團隊的互動，提昇對糖尿病整體照護之概念及增進自我照顧之能力，才是維護健康的最佳方法。

