**糖尿病**

|  |
| --- |
| **認識糖尿病：**  糖尿病的診斷標準，空腹八小時（飯前）血糖值，大於或等於126 mg/dl為「糖尿病」，要趕快就醫，接受更進一步的的檢查或治療；血糖值低於100 mg/dl為「正常」；血糖值介於100-125 mg/dl是為「前期糖尿病」（為糖尿病的高危險群），如果不即早注意「飲食、運動、體重控制、定期血糖檢測」等生活方式的改善，一年後7個人中約有1個人會演變為糖尿病。糖尿病是國人常見的重要慢性病之一，發病的初期，大多數人都沒有明顯的症狀，除非做健康檢查，否則不容易發現；當血糖增高時，將侵犯全身的大小血管、神經及器官，隨著時間及疾病的進展，逐漸產生不可逆的併發症（也就是無法恢復原來狀況），如失明、洗腎、截肢...。  **注意事項：**  ◆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。 ◆切記按時服藥，半年檢查一次肝、腎功能。 ◆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。 ◆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。 ◆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。 ◆請隨身攜帶糖尿病識別卡 |