



< 認識糖尿病 >

什麼是糖尿病？

糖尿病是因為胰臟分泌胰島素量不正常或功能發生障礙，而引起體內醣類、蛋白質與脂肪代謝異常的疾病。

為什麼會得糖尿病

真正的原因不清楚，目前醫學發現可能與遺傳、自體免疫、病毒、肥胖、情緒壓力、營養失調、懷孕、藥物使用等因素有關。

糖尿病的症狀有哪些？

多吃、多喝、多尿之三多症狀。另有倦怠、皮膚搔癢、體重減輕、視力模糊等症狀，依個人病情進展有所不同，也有人完全沒症狀的。

正常血糖值：

空腹血糖：70~110mg/dl

飯後兩小時血糖：80~120mg/dl

如何診斷糖尿病：可由下列任何一項結果來確定

- ✧ 有糖尿病症狀，且隨機檢測的血糖超過 200mg/dl
- ✧ 空腹血糖葡萄糖濃度超過 126mg/dl
- ✧ 口服葡萄糖耐性試驗二小時血漿葡萄糖濃度超過 200mg/dl

糖尿病怎麼控制

- ✧ 糖尿病的控制有賴於飲食、運動、藥物三者間的相互配合。
- ✧ 理想的控制範圍：空腹血糖控制在 80~120mg/dl。
- ✧ 飯後兩小時血糖控制在 80~140mg/dl。
- ✧ 醣化血色素 7% 以下。

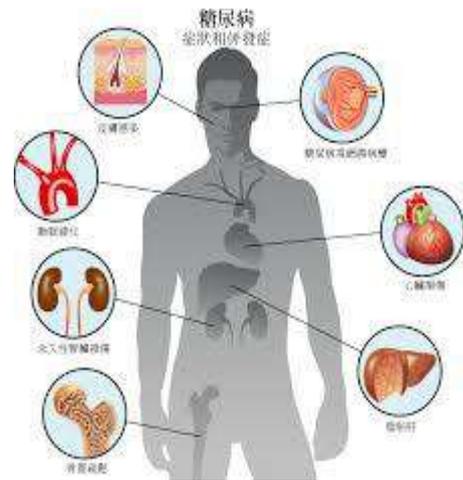
糖尿病的飲食原則

- ✧ 均衡攝取各類食物，遵循少油、少鹽、少糖、高纖及多喝水，飲酒應節制。
- ✧ 養成定時定量的飲食習慣，有助於維持理想體重和血糖平穩。
- ✧ 依照飲食計畫，選擇高纖維的食物，可減緩醣類的吸收。
如：全穀類(糙米、燕麥、薏仁)、未加工豆乾類(綠豆、紅豆等)、蔬果類等。
- ✧ 應避免吃精緻糖類或加糖的食物。
如：各式蛋糕、冰淇淋、煉乳、調味乳、汽水、水果罐頭、果汁、糖果、蜜餞等宜避免。若血糖控制平穩時，可以偶而將加糖食物設計在飲食計畫內，但不可經常食用。
- ✧ 慎選食物烹調方式
如：清蒸、水煮、清燉、涼拌等烹調方式，避免油炸、油煎、燒烤及放過多鹽份與調味料。

糖尿病患之運動

◇ 運動的好處

- ✓ 減輕體重，維持理想體重。
- ✓ 促進胰島素發揮功能，有助血糖控制。
- ✓ 降低膽固醇、三酸甘油酯。
- ✓ 增加心肺耐力。
- ✓ 增加肌肉、血管彈性、有助降低血壓。
- ✓ 增加血液循環。
- ✓ 增加自信心，變得較積極、樂觀。



◇ 可以做哪些運動？

能增進肌肉使用氧氣，以迎合能量需求量的有氧運動最佳，可選擇以中等強度耐力的運動。例如：快走、散步、慢跑、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車、太極拳、外丹功、體操等。

◇ 運動的原則是什麼？

- ✓ 運動時間：最好在飯後 1-2 小時或與醫師討論最適合您的運動時間，避免在藥物（如胰島素）作用高峰時段運動。
- ✓ 運動次數：每週至少要運動 3 次，每次運動時間約 20-40 分鐘並要有規律持久的運動，效果較佳。
- ✓ 運動強度：須以心臟能負荷的程度為原則。目的在使運動時心跳速率，達到其最高心跳速率的 60 至 85%。

◇ 運動時應該注意哪些事情

- ✓ 運動強度要慢慢增加，運動前後應適當暖身和徐緩的運動。晨起運動者，要避免清晨起床後低血糖發生。
- ✓ 隨身攜帶方糖、糖果或糖飲料，萬一發生低血糖時可以食用。
- ✓ 隨身攜帶糖尿病識別證件，避免單獨運動。
- ✓ 運動時需穿適當的鞋、襪和其它保護物，絕對不要赤腳運動。
- ✓ 血糖控制不良者，如：運動前血糖值超過 250 mg/dl，或常有低血糖發作或生病時不宜運動。
- ✓ 使用胰島素或口服抗糖尿病患者，宜避免空腹運動。
- ✓ 在極端溫度（高冷、極冷）和天候不良（霧天、雨天）時不宜坐室外運動。
- ✓ 有視力模糊、眼睛玻璃體出血、神經系統知覺損害或曾有高血壓、中風、心臟病、肝、腎功能不良者，不適合做劇烈運動，最好應先接受醫師評估後，再決定運動的種類與強度。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康！

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號