**糖尿病衛教單**

* **糖尿病的常見症狀**

主要症狀：吃多、喝多、尿多。

次要症狀：體重減輕、容易疲倦、皮膚搔癢、傷口不易癒合、手腳痠麻刺痛、視力 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_減退、容易泌尿道感染等。

* **糖尿病的併發症**

**(1) 血管**：造成腦中風、心臟疾病(心肌梗塞)與周邊血管動脈硬化等疾病

**(2) 眼睛**：造成視網膜病變、黃斑部病變，嚴重時甚至會導致失明。

**(3) 腎臟**：造成蛋白尿、血壓升高、慢性腎衰竭，嚴重時引起尿毒症，終身洗腎。

**(4) 神經**：心悸、腹瀉、腹脹、便秘、小便失禁、姿勢性低血壓、性功能障礙、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_手腳發麻、感覺異常等。

* **糖尿病如何控制與治療**

**(1) 飲食**：定時定量多吃纖維量多的食物(如蔬菜)，攝取低鹽飲食。\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_少喝含糖飲料與酒類，少吃含高澱粉的點心，少吃油炸食物及甜食。

**(2) 運動**：每日規則有氧運動(如快走、慢跑等)，每週至少三次，每次超過30分鐘。

**(3) 定期服藥**：須依醫師指示服用。

**(4) 定期驗血糖與抽血驗尿追蹤**

**臺東縣蘭嶼鄉衛生所關心您 健康平安**