

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