

糖尿病

一、什麼人容易得到糖尿病

1. 有糖尿病家族史的人
2. 四十歲以上的中、老年人
3. 體型肥胖的人

二、糖尿病的症狀

1. 小便頻繁尿的多
2. 容易口渴且喝的多
3. 胃口好食量大
4. 疲倦、虛弱
5. 視力減退、體重驟減
6. 抵抗力減低
7. 皮膚易受感染且不容易好
8. 傷口癒合不良

三、糖尿病的治療

治療糖尿病治療初期以飲食控制，適度運動保持正常體重為主，血糖如無法控制，才考慮藥物治療。遵照醫師指示服用口服糖尿病藥物，若控制不好，才考慮胰島素注射。

四、血糖異常注意事項

1. 減低過重體重
2. 規律耐力運動
3. 飲食治療
4. 戒菸
5. 定期作複檢
6. 保持個人衛生
7. 愉快的心情和規律的生活

五、糖尿病飲食原則

1. 遵循與營養師共同協商的飲食計劃，養成定時定量的飲食習慣。
2. 常吃含纖維量多的食物，如未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類。
3. 均衡飲食，保持理想體重。
4. 少吃油炸、油煎、油炒和油酥的食物，最好採用植物油，少用動物油。
5. 少吃膽固醇多的食物，如蛋黃、腦、肝、內臟、蝦、魚卵。
6. 含澱粉高的食物需按照營養師制訂之計劃份量食用，如芋頭、玉米、蕃薯等。
7. 飲食儘量清淡不可過鹹，避免攝食加工或醃製的食物，烹調食物改採燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌等方式。
8. 儘量少吃富含精緻糖類的食物，如糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝果汁、加糖蜜餞、蛋捲、中西式甜點心、加糖罐頭等，喜歡吃甜食的人可選用代用糖。
9. 儘量避免喝酒。
10. 飲食習慣有很多細節，需要遵照醫師及營養師指導。

六、糖尿病運動原則

1. 時間：原則上每次 20~30 分鐘，勿在飯前或飯後一小時內，最好飯後 1-2 小時。
2. 次數：最好每天一次，或至少每週三次。
3. 程度：達到最大心跳速率
(220-年齡)的 60%~85%(可測脈搏得知)。

4. 最大心跳速率：

(220-年齡) \times 60%=低運動心跳速率

(220-年齡) \times 85%=高運動心跳速率

例如：年齡 70 歲，最大心跳速率範圍為 90-128 下

$$(220-70)\times 0.6=90$$

$$(220-70)\times 0.85=127.5$$



宏恩綜合醫院 關心您