



## 5 糖尿病的慢性併發症：

長期血糖控制不好，容易導致眼睛病變(失明)、腎臟病變(尿毒症)、神經病變(疼痛、感覺差)、腦血管病變(中風)、心血管病變(心臟病、足部循環不良)和感染症。



## 6 糖尿病怎麼治療？

糖尿病的控制有賴於飲食、運動互相配合，並與醫護團隊共同討論藥物及血糖監測等執行策略，以達控制目標。

因此定期接受治療與追蹤，並學習良好的生活型態及管理自己的血糖，是延緩並避免併發症產生的不二法門。糖尿病是無法根治的，要學習與它共存，不要聽信偏方，誤了病情。

### 血糖控制方法：

- 飲食控制
- 適度的運動
- 按時使用藥物
- 體重控制
- 血糖自我檢測
- 定期做複檢
- 保持個人衛生
- 愉快的心情和規律的生活
- 就醫時請帶「糖尿病護照」



資料來源：衛生福利部國民健康署

### 本市各區衛生所聯絡電話

衛生所 聯絡電話	衛生所 聯絡電話
東 區 22834121	外埔區 26833835
南 區 22629735	大安區 26713681
北 區 22359182	龍井區 26352228
中 西 區 22223811	沙鹿區 26625040
西 屯 區 27027068	大肚區 26992111
南 屯 區 23827640	清水區 26222639
北屯軍功 22392638	豐原區 25261170
北屯四民 24211945	后里區 25562048
烏 日 區 23381027	潭子區 25324643
大 里 區 24061500	神岡區 25622792
霧 峰 區 23393022	東勢區 25873872
太 平 區 23938083	石岡區 25722314
大 雅 區 25661091	新社區 25813514
梧 棲 區 26562809	和平區 25942781
大 甲 區 26872153	梨 山 25989540

你想加入糖尿病支持團體嗎?  
你想成為控糖達人嗎?  
請洽本市各區衛生所～



臺中市政府衛生局

本單張由國民健康署運用菸捐經費支應 103.10 物

漫漫長路您我來關心

# 糖尿病

健康不操心

百糖多開心



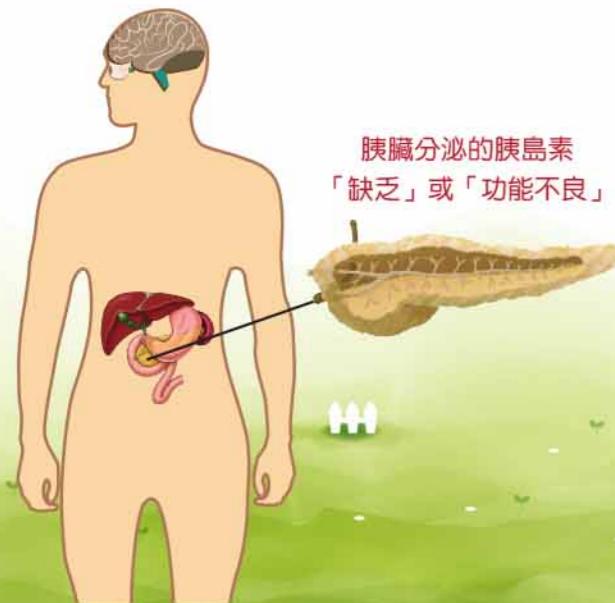
臺中市政府衛生局 關心您

廣告



正常情況下，身體會將吃進去的含醣類食物轉變成葡萄糖，做為身體的燃料。

胰島素是由胰臟製造的一種荷爾蒙，它可以幫助葡萄糖進入細胞內，提供熱能。糖尿病人因為胰臟不能製造足夠的胰島素，葡萄糖無法充分進入細胞內，血糖濃度就會升高，形成糖尿病。



發病初期多數病人是沒有症狀，除非做健康檢查，否則不易發現，若沒控制好，病情會隨時間加重，血糖可能逐漸升高時，則會出現多吃、多喝、多尿、體重減輕、易疲勞、皮膚搔癢、視力減退、抵抗力減低和傷口不易癒合等症狀出現。



### 1. 近親有得糖尿病的人

糖尿病人的家屬罹患糖尿病的機會比一般人高出5倍以上。

### 2. 40歲以上的中、老年人

40歲以後，100人中約有10人會罹患糖尿病，所以人到中年以後應特別留意。

### 3. 體型肥胖的人

糖尿病的初發病例中約有60%是肥胖的人。



### 1. 血糖檢驗：

如果有兩次空腹血糖值高於 $126\text{mg/dl}$ ，或任何時間的血糖值高於 $200\text{mg/dl}$ ，建議就醫診斷。

### 2. 醫師診斷



正常值
$70\text{-}99\text{ mg/dl}$
糖尿病前期
$100\text{-}125\text{ mg/dl}$
糖尿病
高於 $126\text{ mg/dl}$

(以上為空腹血糖值)