

# 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： $(220-\text{年齡}) \times 60\% = \text{低運動心跳速率}$   
 $(220-\text{年齡}) \times 85\% = \text{高運動心跳速率}$   
例如：年齡 70 歲，最大心跳速率範圍為 90-128 下  
 $(220-70) \times 0.6 = 90$        $(220-70) \times 0.85 = 127.5$