

# 糖尿病護理指導

2019.06制定  
2023.02審閱



## 原因

遺傳

肥胖

懷孕

情緒  
壓力

飲食  
藥物



**症狀：**發病初期通常無症狀，病情加重血糖逐漸增高，才有口渴、饑餓、尿多、疲勞、視力模糊、體重減輕或傷口不易癒合等症狀出現。



## 認識併發症



腦中風



失明



牙周病



心肌梗塞



尿毒症



神經病變



## 自我照顧

定時定量、少油、少糖、少鹽、少吃精緻加工飲食、少勾芡食物，宜選用植物油

避免喝酒、戒菸

依醫師指示用藥

維持理想體重  
養成運動習慣

足部自我照護

認識高血糖、  
低血糖症狀

自我監測血糖

參考資料引自國健署糖尿病與我手冊、圖片引自google  
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康