

認識糖尿病

糖尿病因為胰臟製造的胰島素不足或功能不良，無法使葡萄糖充分進入細胞利用，而留在血中使血糖濃度升高，過高的血糖一部份會排入尿中，形成尿糖，故稱為糖尿病。

糖尿病的症狀：

1. 三多症：多吃(易餓)、多喝(易口渴)、多尿(頻尿、尿多) 體重減輕、倦怠感、皮膚騷癢、傷口不易癒合、手腳酸麻有刺痛感、視力減退等。
2. 高血糖症狀：極度口渴、噁心、嘔吐、腹部不適、虛弱無力心跳加快、呼吸緩而深、昏迷。
3. 低血糖症狀：全身無力、饑餓、手腳發抖、頭暈、頭痛、焦躁不安、視力障礙、緊張流冷汗、抽筋、昏迷。

健康週報

114年04月08日

第二週

【摘至成大醫院】

認識糖尿病高危險群

The infographic features a central box with the text "這些人最容易得到 糖尿病" (These people are most likely to get diabetes). Surrounding this box are eight illustrations, each with a caption below it:

- 有糖尿病家族史的人** (People with a family history of diabetes): Illustration of a man looking thoughtful with a house icon behind him.
- 不明原因感到疲勞的人** (People who feel tired for unknown reasons): Illustration of a man looking tired with a lightning bolt and a thought bubble.
- 高血壓和血脂異常者** (People with high blood pressure and abnormal lipids): Illustration of a blood pressure monitor showing 172/72.
- 飲食生活型態不良** (People with poor diet and lifestyle): Illustration of a burger, pizza, and fries.
- 肥胖者** (Obese people): Illustration of a man with a large belly.
- 中老年人** (Middle-aged and elderly people): Illustration of an elderly couple.
- 缺乏運動者** (People who lack exercise): Illustration of a person lying on the ground with "OFF" and "Zzz" above them.
- 吸菸者** (Smokers): Illustration of a man in a suit smoking a cigarette.

主任暨全體職員工關心您

健康週報

114年04月15日

第三週

【摘至成大醫院】

認識糖尿病預防與控制-運動：

HO

糖友適合與不適合的運動

適合的運動



騎單車



跑步



快走



散步



有氧舞蹈



游泳



爬樓梯

避免的運動



舉重



仰臥起坐



伏地挺身

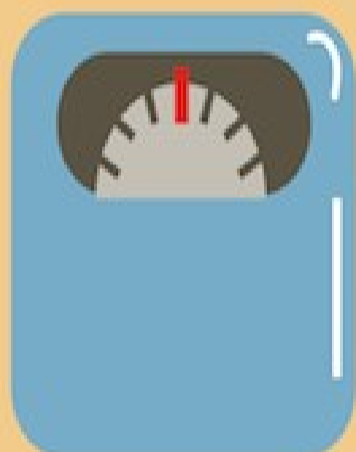
家主任暨全體職員工關心您

認識糖尿病預防與控制-運動：

運動對血糖控制的好處

1. 促進胰島素分泌 降低糖化血色素

研究指出：規律運動可將胰島素敏感性的影響延長至72小時



2. 控制體重，減少體脂肪累積 降低罹患心血管疾病的風險

3. 增加身體負重對骨骼產生刺激 進而提高骨質質量



認識糖尿病預防與控制-飲食：

糖尿病飲食原則



了解一日所需食物份量



均衡攝取六大類



含醣食物要注意



少油少鹽少加工



低脂高纖多喝水



維持理想體重

家主任暨全體職員工關心您