

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、皮膚搔癢、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

115 年 06 月 08 日
第二週

【摘自成大醫院】

認識糖尿病高危險群



主任暨全體職員工關心您

健康週報

115 年 06 月 15 日
第三週

【摘自成大醫院】

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

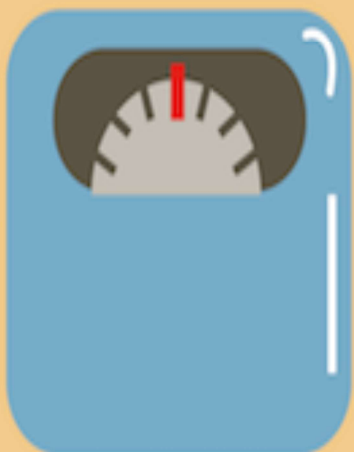
家主任暨全體職員工關心您

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



健康週報

115 年 06 月 29 日
第五週

認識糖尿病預防與控制-飲食：

糖尿病飲食原則

Health 2 Sync



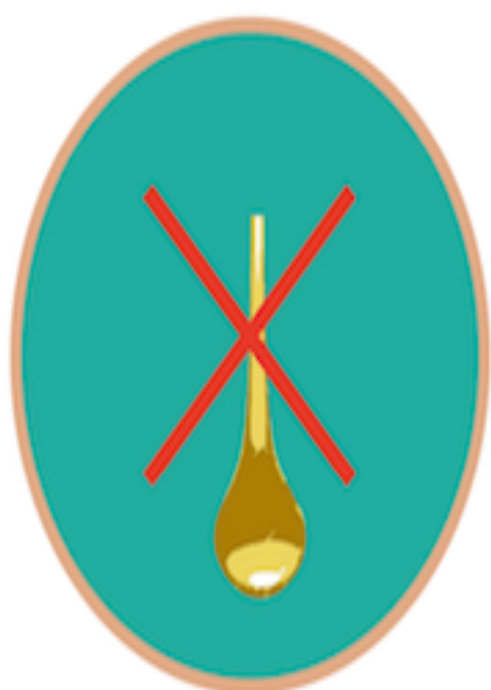
了解一日所需食物份量



均衡攝取六大類



含糖食物要注意



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