



## 1. 飲食方面

- 請依照您的醫師或營養師處方建議的食物份量進食，並參考食物代換表，均衡地從各類食物攝取適當營養。
- 養成定食定量的進食習慣，有助於維持合理體重及血糖平穩。
- 多攝取含高纖維的食物如：蔬菜及全穀類，可減緩醣類的吸收。
- 應避免吃精製糖類或加糖食物如：各式蛋糕、西點、冰淇淋、煉乳、各式加糖加工飲料及蜜餞糖果等。
- 宜選用清蒸、水煮、清燉、燒、烤、涼拌等烹調方式，應避免多油、煎炸及放過多鹽份及佐料之食物。
- 若應酬需喝酒時，要限量飲用，並避免空腹喝酒。
- 烹調多使用植物油如：沙拉油，忌吃動物油如：豬油。
- 選用適宜的代用品如代糖、低熱量飲料及低熱量食品等。



## 2. 藥物方面

- 口服降血糖藥物原則上應在飯前30分鐘使用，如有腸胃不適情形，可改飯後服用，若是注射胰島素患者則應依藥物特性按時進食，以免血糖過低發生休克。
- 使用口服降血糖藥物時，仍應遵照飲食控制及適度運動。
- 身體有其他不適情形時，仍應按規定使用降血糖藥物並儘速就診。
- 請勿擅自停藥或更改藥物劑量。
- 胰島素注射部位應依序輪流注射，如遇傷口請跳至下一個施打部位。
- 抽胰島素時，請一律先抽「澄清液」胰島素，後抽「混濁液」胰島素。
- 開封後的胰島素請固定放於冰箱下層攝氏4-10度保存，外出時或未開封者則請放陰涼處。



## 3. 自我照顧方面



### ■ 足部護理：

- 每天使用溫水及中性肥皂洗腳，保持趾縫間乾燥並檢查足部有無傷口。適當修剪指(趾)甲，不可剪太短，以防不小心剪到指(趾)甲肉而引起發炎及感染。
- 鞋子要選擇柔軟、透氣之材質，務必合腳，最好是低跟的，行走時感覺平穩的，請勿穿高跟鞋。
- 坐著時，雙腿不可交叉或盤坐，避免壓迫下肢循環。

### ■ 合宜運動：

- 每天應有半小時以上的運動，適合的運動有散步、慢跑、快走等，以不使身體太過於疲倦為原則。
- 最好運動時間為飯後1-2小時為佳，請勿在空腹或黃昏時運動，以免發生低血糖現象。
- 運動前請先攝取營養師建議的點心量，如一片吐司或4-5片蘇打餅乾，避免運動中發生低血糖現象。

### ■ 定期返院追蹤：

- 遵照醫師指示定期追蹤檢查。
- 若有發生低血糖症狀如：盜汗、飢餓感、皮膚溼冷、心跳過速等症狀時，若食用糖果及甜食仍無法改善時應立即就醫。