

# 3. 高血糖



# 3-1. 高血糖衛教

資料來源:衛生福利部國民健康署

## 飲食



### 減糖新生活

## 保健



### 糖尿病保健

拒絕糖成癮/遠離代謝症候群

## 減糖新生活

糖分被專家警告同等於菸酒、是對國人健康不利的危險因子。攝取過多糖分會造成肥胖、新陳代謝症候群、糖尿病、心血管疾病、中風等文明病。代謝症候群是糖尿病前身、遠離代謝症候群威脅、擺脫糖的甜蜜陷阱戒糖對身體好處多多。

### 五方法無痛減糖

- 1 三餐均衡吃-減少下午茶
- 2 取自然食材-天然甜味
- 3 改喝無糖茶-茶飲自沖泡
- 4 避免加工品-拒購製醬料
- 5 減少高糖類-糕餅與零食

## 糖尿病控糖A到G

- A** 糖化血色素(A1c) 低於7%以下 每3個月檢查1次
- B** 血壓(Blood Pressure) 控制在140/90mmHg以下
- C** 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-Cholesterol) 低於100mg/dL 每年至少檢查1次
- D** 遵醫服用降糖藥(Drug)
- E** 視中風 失明 (Eye) 腳氣腫 每年至少1次
- F** 足 (Foot) 腳氣腫 每年至少1次
- G** 心臟健康 尿酸值 定期檢測腎臟功能(GFR)及每年至少檢查1次尿微量白蛋白 足部病變

糖尿病併發症 控糖好夥伴