

如何在 患上糖尿病后 照顾好自己



糖尿病是一种慢性病症，指的是体内的血糖水平持续偏高。

高血糖为什么危险？

体内血糖偏高，就会容易感到不适、口渴、尿频、饥饿，体重下降。

一旦血糖水平飙升，可能会让您失去意识。

不及时寻求治疗的话，高血糖甚至会导致失明、肾脏衰竭、心脏衰竭、中风，腿部或足部截肢。

我该如何控制糖尿病病情？

一、每天服用糖尿病药物



如果医生在检查后为您开出适合您的药方和剂量，请务必每日定时服药。

切勿错过服药。请严格遵照医生指示。即使糖尿病病情好转受控，您还是必须继续服药。

药吃完之前，请务必去看医生接受检查，领取适当药方药量。

二、定期检查



即使您已在吃药治疗糖尿病，您还是必须定期复诊，让医生检查您的血糖水平，才可在必要时调整药方药量。医生会让您知道病情是否受控，或是您需要增加药方或加强药量。



三、吃得健康

改变饮食习惯，对控制糖尿病会起着很大的帮助。

均衡饮食

少吃甜食

- ✗ 少喝含糖饮料，少吃糖果甜点
- ✓ 以水果、全麦饼干或一杯牛奶取代含糖点心

少吃油腻食物

- ✗ 少吃油炸食品
- ✗ 烹调时少用黄油、酥油、椰油
- ✓ 选择较不油腻的清汤
- ✓ 多用不油腻烹煮法，例如焗、烫、烤、蒸

少吃咸食

- ✗ 用餐时避免加盐、腌菜、酱料
- ✗ 少吃加工食品如咸鱼、罐头肉类
- ✓ 多用新鲜食材

多吃高纤维食品

- ✓ 改吃糙米、全谷类穀物、或面包
- ✓ 多吃新鲜蔬菜水果



四、定期运动

每周至少运动 150 分钟。那就大概是一周运动五次，每一次约30分钟。



我们关心您的健康。
请学会自我控制糖尿病病情。

Translations are done by well-minded volunteers. Please excuse any minor imperfections :)

