

糖尿病患日常生活須知

- 一、每餐飲食請按照計劃的份量吃，定時定量，不可任意增加或減少。
- 二、避免吃澱粉含量高的食物，如：冬粉、花生、蠶豆。
- 三、避免食用過量甜食，如：巧克力、糖果。
- 四、請作適當的運動，如：散步、體操等等，以不使身體疲勞為原則。
- 五、保持皮膚乾燥清潔，適度保暖，同時經常按摩。
- 六、衣服質料請選擇柔軟寬鬆，盡量避免使用鬆緊帶及各種束帶。
- 七、請每日用溫水洗淨足部，並保持乾燥，注意指間有無壞死現象。
- 八、修剪指甲時避免太短，當視線不清時，請旁人代勞，手指甲宜剪圓弧形，腳指甲宜剪平。
- 九、鞋子請選軟皮、大小適中，同時一定要穿襪子。
- 十、襪子請選擇厚、柔軟以棉質或羊毛為佳，且每天換洗以保持清潔。
- 十一、如腳指外傷或裂傷時，請以優碘擦拭，再以乾淨紗布覆蓋後，迅速就醫。
- 十二、不要暴露在潮濕太冷或太熱的環境中。
- 十三、坐姿請注意，兩腳不交叉坐，也不要低垂太久。
- 十四、服藥或注射胰島素後，請立即進食。
- 十五、注射胰島素，請每次輪換注射部位。
- 十六、單獨外出時，身上應佩帶識別卡及糖果，以防低血糖休克急救及送醫急救緊急使用。
- 十七、出院後請按醫師指示，按時服藥並定期返院檢查。
- 十八、如有任何疑問，請隨時請教醫護人員，我們非常樂意為您服務。



新泰綜合醫院 關心您！