

# 糖尿病自我照護5招

控糖、護心、保腎、小心血管病變；做好健康管理，預防併發症發生



## 1 控糖

控制血糖

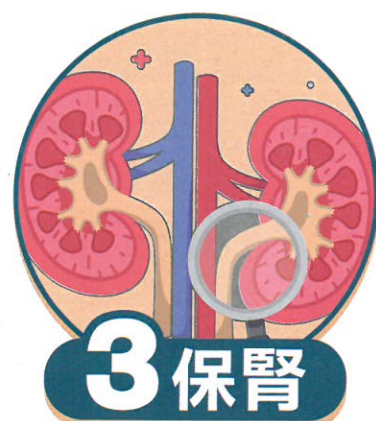
糖化血色素HbA1C  
低於7%



## 2 護心

注意血壓及血脂

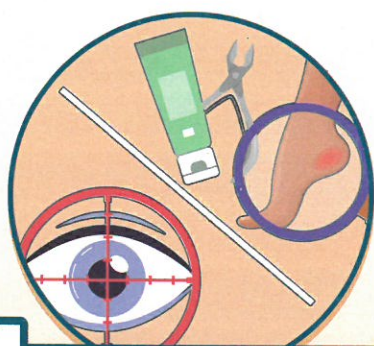
血壓低於140/90 mmHg  
低密度脂蛋白膽固醇LDL-C  
低於100 mg/dl



## 3 保腎

確保腎臟功能

每年至少檢查1次  
尿液微量白蛋白



## 4 小心血管病變

注意眼睛足部健康

每年至少1次  
眼底攝影檢查及足部檢查



## 5 做好健康管理

定期回診、規律用藥

與醫護人員合作  
控制達標



# 糖友

# 眼底攝影檢查

雄重要

糖尿病視網膜病變是成年人失明的主要原因。  
透過眼底攝影檢查可提早發現，降低失明的風險。

## 三民區眼科院所資訊

行政區	院所名稱	電話	地址
三民區	巫眼科診所	07-3854934	三民區九如一路12號
	郭眼科診所	07-3137339	三民區九如二路388號
	高雄醫學大學附設中和紀念醫院	07-3121101	三民區十全一路100號
	明星眼科診所	07-2811277	三民區建國三路461號
	陳征宇眼科診所	07-3962842	三民區大昌二路187號
	大順博愛眼科診所	07-3925777	三民區大順二路657號
	郭錦彰眼科診所	07-3977099	三民區大豐二路319號
	博視眼科診所	07-2852788	三民區中華三路290號
	國峰眼科診所	07-3808618	三民區建興路406號
	元新眼科診所	07-3480255	三民區民族一路521號
	醫世代眼科診所	07-3506900	三民區明誠二路6號·8號
	吳家明眼科診所	07-3505829	三民區明誠二路76號
	李錦輝眼科診所	07-3485707	三民區明誠二路98號
	仁里眼科診所	07-3858188	三民區建工路520號
	陳志信眼科診所	07-3928005	三民區建工路599號
	黃河東眼科診所	07-2518075	三民區建國三路393·395號
	新高醫院	07-3828814	三民區莊敬路288號
	德昌眼科診所	07-3227888	三民區博愛一路267號
	盧森眼科診所	07-3509612	三民區鼎金後路558號
	澄清國際眼科診所	07-3983038	三民區澄清路645號
廣明眼科診所	07-3841867	三民區覺民路237號	
崇光眼科診所	07-3821155	三民區灣中街308號	