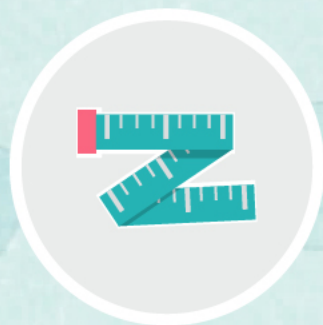


# 認識糖尿病



# 糖尿病危險因子



代謝症候群



肥胖



家族遺傳



吸菸酗酒



缺乏運動



飲食不當



情緒壓力



# 導致糖尿病發生

- 胰島素分泌不足或無法作用。
- 攝取的醣類食物消化吸收變成葡萄糖，無法被胰島素作用進細胞使用，累積在血液中造成高血糖。

胰島素分泌不足

分泌不出胰島素...



同伴好少，工作好辛苦...

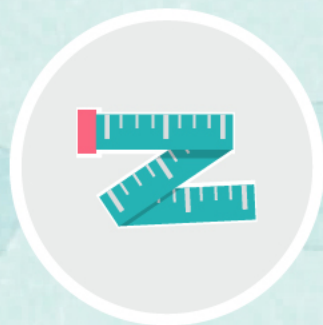


累積成高血糖



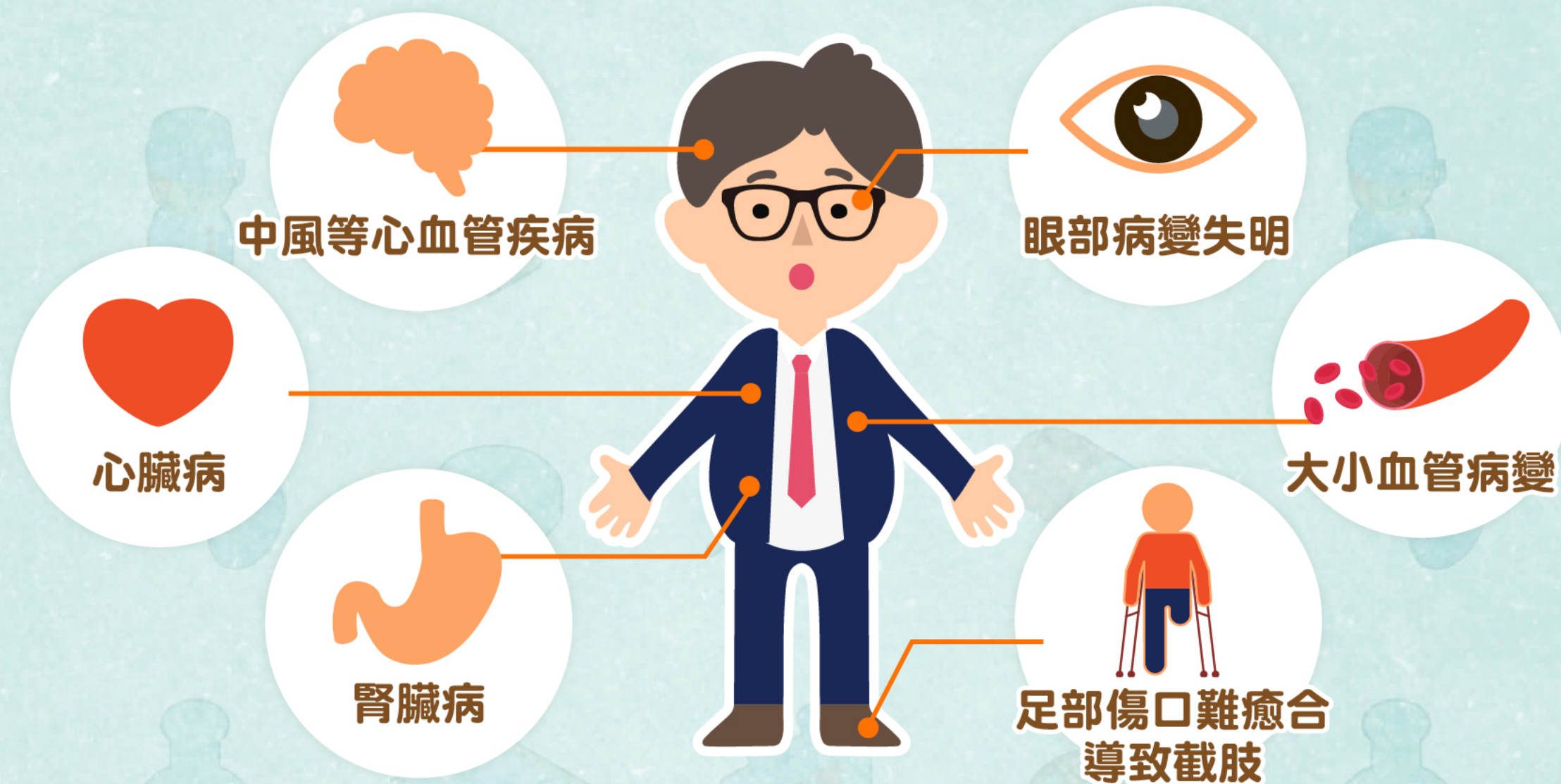


# 糖尿病不控制的影響是什麼？

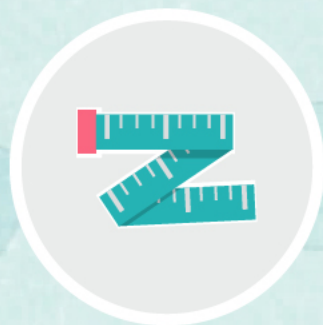




# 常見的糖尿病併發症



# 遠離糖尿病 自我管理方法





# 維持健康腰圍和體重



維持健康腰圍：

成年男性腰圍 < 90公分

成年女性腰圍 < 80公分



要量體重：

BMI (kg/m<sup>2</sup>) 應維持在

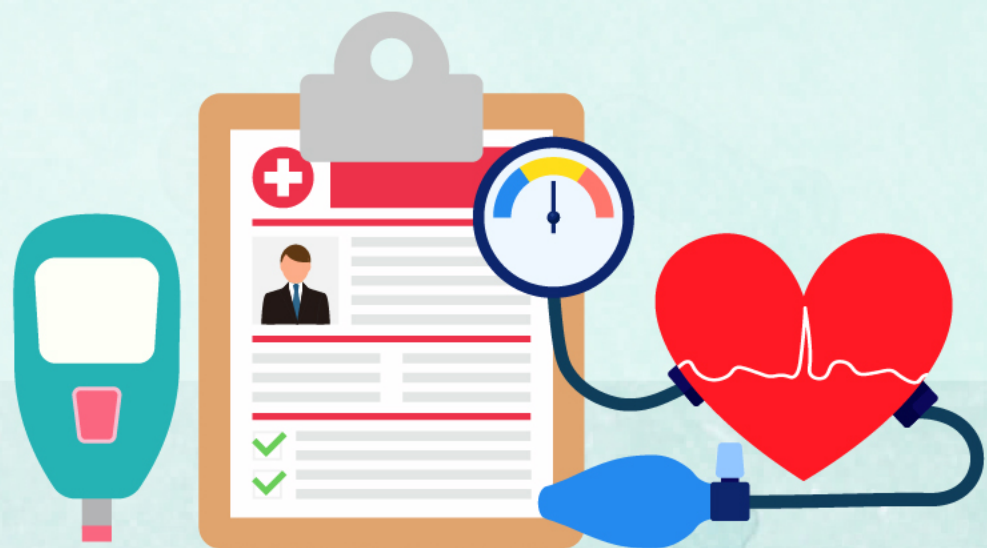
18.5-24之間





# 要定期健檢 監測血糖

- 一般民眾的**空腹血糖值應維持在70-99 mg/ dL**，了解自己的血糖值，早期發現是否罹患糖尿病。
- 40歲以上民眾可善用國民健康署提供的**成人預防保健服務，定期檢驗血糖**，以掌握身體狀況。





# 均衡飲食



**喝白開水**  
取代含糖飲料



搭配「**少油、少鹽、少糖**」  
**及高纖飲食原則**，多攝取深  
綠色蔬菜與天然食物，以確  
保營養均衡。



儘量避免攝取**精緻醣類**  
**或加糖食物**，如：蛋糕  
、小西點、冰淇淋、加  
工及油炸食物。



# 規律運動，建立良好生活習慣

- **天天運動30分鐘** (達每週150分鐘以上)。
- **避免酗酒、吸菸**生活形態，適時紓解壓力、放鬆心情。

