

必看!
內有「疫情控糖 10 問」

糖友防疫寶典



社團法人中華民國糖尿病衛教學會

指導單位：



衛生福利部
國民健康署

糖友不可不知 新冠疫情**五**危機

更高的 重症風險

糖友罹患新冠肺炎
重症機率增**2-3倍**
更可能出現酮酸中毒等
糖尿病嚴重併發症!¹

更高的 死亡風險

糖友罹患新冠肺炎
的死亡風險
約為健康成人的**2-3倍**!¹

血糖控制 至關重要

糖友**血糖控制**是否良好
與新冠肺炎的死亡
或是重症風險有關²

更高的 感染風險

新冠肺炎患者中
有**7%-50%**
罹患糖尿病¹

用藥調整 的需要

糖友罹患新冠肺炎
既有控糖藥物
若無法達到有效運用
可考慮**胰島素治療**³



血糖控制好 疫情不擔憂



高血糖可能增加糖友
感染新冠病毒的機會¹

血糖控制與新冠肺炎的
死亡、重症風險有關²

控糖達標
是疫情期間的第一要務!

防疫控糖十問

1

第一問

疫情期間，
我應該注意什麼？

糖友應維持健康生活型態、
持續用藥不間斷、
勤洗手、戴口罩，
並加強血糖監測，
控制血糖在理想範圍內。



防疫控糖十問

2

第二問

我是否該回醫院回診？

若醫療院所狀態允許，
糖友可評估前往院所或透過視訊門診追蹤，
並由家屬協助至院所過卡領藥。



防疫控糖十問

3

第三問

我該不該前往醫院領藥？

糖友可改至鄰近社區藥局預約領藥，
節省通勤、候藥時間，降低群聚感染風險。



防疫控糖十問

4

第四問

疫情期間的
血糖控制目標為？

糖友可維持平時控糖目標，
或依照個人病情
與醫療團隊商議合適目標。



防疫控糖十問

5

第五問

疫情期間，
生活型態改變，
是否應該調整用藥？

切勿擅自調整，
可能導致血糖控制不佳，
若有任何疑慮
應與主治醫師討論。



防疫控糖十問

6

第六問

我是否應該出門運動？

規律運動是控糖的重要一環，
若不便外出糖友也可於
國民健康署官方網站、
社團法人中華民國
糖尿病衛教學會官方網站民眾專區、
糖尿病對話網或你7了沒粉絲團，
體驗居家有氧舞蹈。

你7了沒!

糖尿病對話網粉絲團



糖尿病對話網



防疫控糖十問

7

第七問

疫情期間，
飲食控制好困難

疫情期間，
採買次數減少、外送比例高。
建議每餐攝取適量澱粉和水果、
餐間點心避免選擇高油高糖零食，
改以適量堅果取代。



防疫控糖十問

8

第八問

罹患糖尿病，
到底應不應該施打疫苗？

美國糖尿病協會，
呼籲糖尿病患者
應優先接種新冠肺炎疫苗，
糖友若有意願
可與專業醫療人員討論。



防疫控糖十問

9

第九問

對於疫情感到不安，
我該怎麼辦？

無形的壓力可能影響血糖控制。
若感到壓力或焦慮，
應主動尋求醫療團隊的協助。



防疫控糖十問

10

第十問

網路資訊太雜，
不知道哪些可信

獲取資訊時務必查證消息來源，
建議以疫情指揮中心、
國民健康署等主管機關及
社團法人中華民國糖尿病衛教學會
所提供之資訊為主。

疫情指揮中心粉絲團



國民健康署粉絲團



社團法人中華民國
糖尿病衛教學會粉絲團

