

糖尿病健康指南

積極掌控自己的健康來更好的提高生活品質。

糖尿病是一種慢性疾病。造成糖尿病的主要原因是因為身體無法分泌足夠的胰島素，或分泌出的胰島素不能有效的發揮作用。因此它會造成您的血糖指數異常，從而影響您身體的每個部位。五分之一的糖尿病患者不知道自己已經罹患糖尿病。

糖尿病的症狀：過度口渴、飢餓、疲勞、尿頻、體重減輕、傷口癒合緩慢以及視力模糊。

如果您經常出現上述一種或多種症狀，請諮詢您的醫生。



如果您已患有糖尿病...

控糖秘訣

1. 定期拜訪醫生。按時完成化驗室檢驗、血壓和眼科檢查等篩檢。
2. 每天測量並記錄您的血糖數值。
3. 遵從醫囑，按時且正確的服藥。
4. 健康飲食，攝取全穀類、水果、非澱粉類蔬菜、肉類蛋白和乳製品。
5. 保持活躍並維持健康理想體。



實用資源

- 積極參加糖尿病教育講座。
- 諮詢營養師，以瞭解更多有關健康飲食的信息。
- 美國糖尿病協會提供健康服務支援，致電: 323-966-2890。
- 洛杉磯縣公共衛生局提供健康信息和本地資源，請瀏覽：<http://publichealth.lacounty.gov/diabetes>