

認識糖尿病

■ 胰島素分泌作用正常時



■ 糖尿病高危險群



■ 糖尿病常見症狀(3多1少)



■ 糖尿病如何控制？



定時定量
少油鹽糖
多蔬菜

規律運動
每次 30 分
每周 5 次

按時吃藥、
打針，不自
己調整藥
量

糖尿病定期檢驗項目及控制目標

項 目	目標值	單位
飯前血糖	80-130	mg/dl
飯後血糖(飯後2小時)	<160(高峰)	mg/dl
糖化血色素(A1C)	<7.0	%
血壓(BP)	<140/ 90	mmHg
總膽固醇	<160	mg/dl
三酸甘油脂	<150	mg/dl
低密度脂蛋白膽固醇(LDL)	<100	mg/dl
高密度脂蛋白膽固醇(HDL)	男 ≥ 40 女 ≥ 50	mg/dl

參考資料來源：成大總院 HEC
製作單位：健康促進
製作日期：99.06
修訂日期：113.06
DL-15-1-009



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您