

結構性糖尿病教育 與華人社區合作



Sunita Wallia. Specialist Dietitian.
NRCEMH.



小組討論

- 進行健康生活的利與弊
- 達到目標的障礙

我們今天要討論的東西



血糖測試



血壓



您的腳



藥物

您的日常生活

血糖測試

- 控制您的血糖水平
- 目標是
 - 餐前4-7mmol/l
 - 餐後兩小時內小於8.5mmol/l
- 食物，活動，生病和藥物都可以影響你的血糖
檢查你的血糖
 - 你自己
 - 在醫生處



檢查血壓

- 控制您的血壓
- 目標是130/80mmHg
- 每年檢查血壓



照顧您的足部

- 為什麼重要
- 怎樣照顧您的足部





怎樣照顧您的足部

糖尿病可以損害您的足部和腿部

- 每天觀察和撫摸您的足部
- 每天洗腳
- 小心不要使您的足部過熱
- 保持腳趾甲短
- 注意雞眼和厚繭
- 檢查您的鞋和襪子
- 不抽煙



藥物

如果您服用糖尿病的藥物，您必須知道

- 它的名字和成份
- 何時服用
- 如果您感覺不適時怎麼辦

定時定候服藥。

如果您對您的藥物有任何問題，記住告訴您的家庭醫生，護士和藥劑師。不要简单地停止服用。可能有其他的更適合您的藥物。



糖尿病和您的日常生活

- 您的家庭

- 您的宗教

- 開車

- 旅行

- 工作

- 出外就餐

- 吸煙

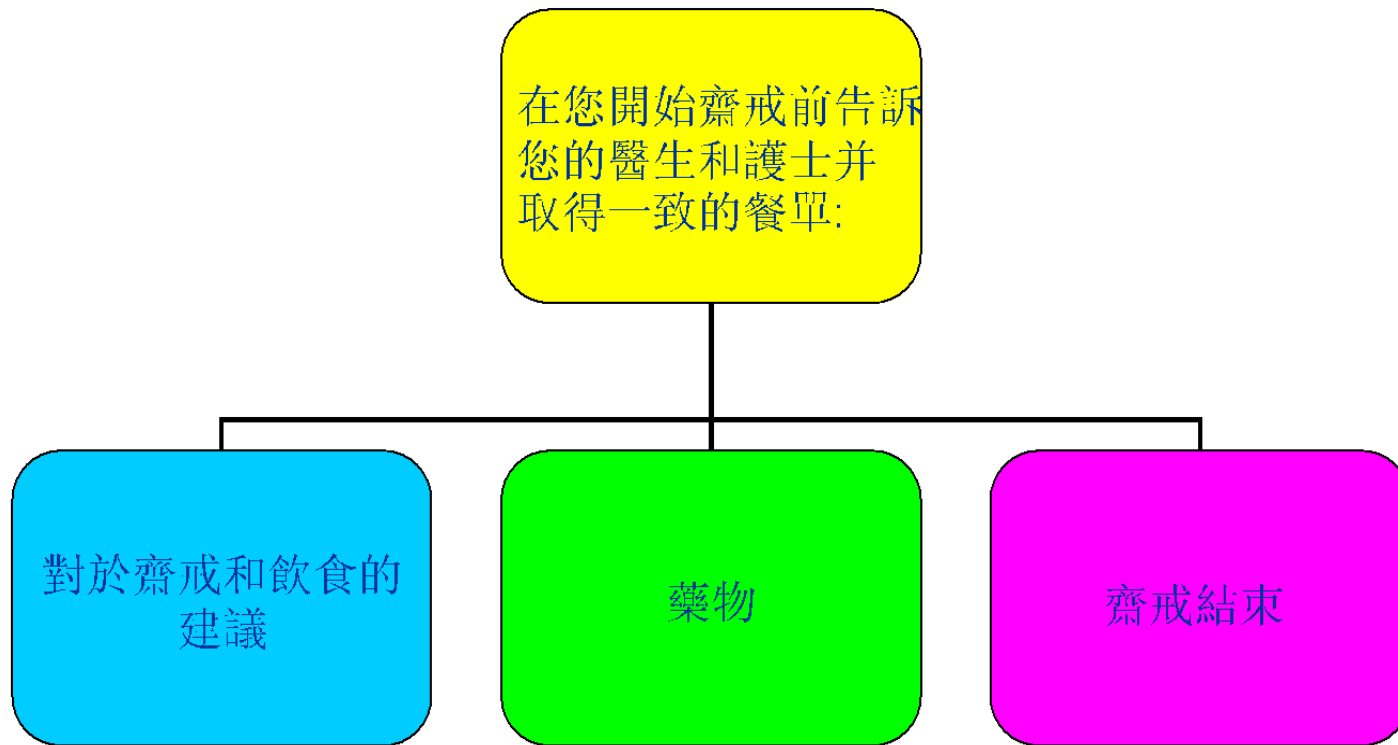
- 喝酒

讓您的家人也參加

- 購買健康食品
- 煮健康的食物
- 和您一起運動
- 學習有關糖尿病的東西

您的宗教 – 如果您齋戒

有糖尿病的人不一定要齋戒但是許多人都會這樣做。



開車



- 您必須告訴保險公司您有糖尿病。
- 如果您服用藥丸或者注射胰島素，法律規定您必須告訴**DVLA**。您可以寫信到以下的地址：

DVLA

Swansea

SA99 1TU

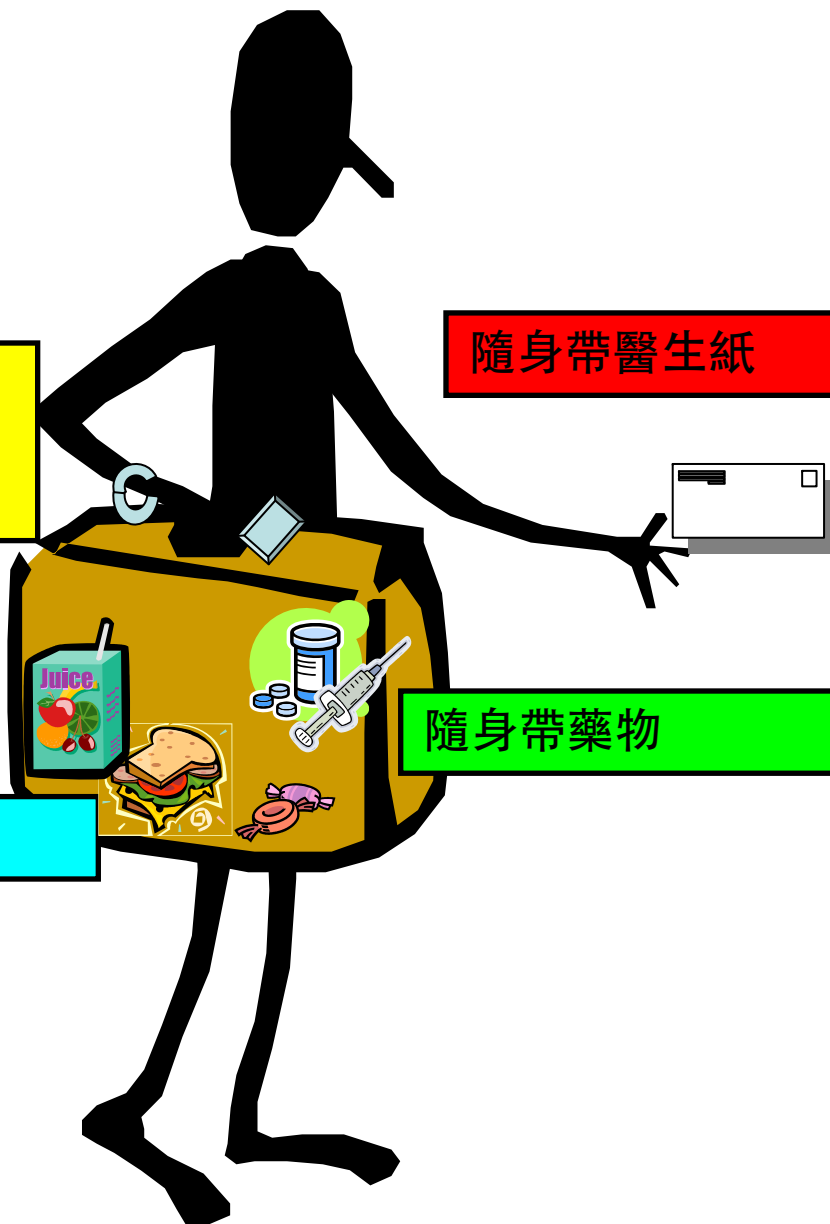
旅行時

隨身帶上證明您有糖尿病的手鐲或身份證明文件

隨身帶醫生紙

隨身帶食物和糖果

隨身帶藥物



當您外出時



保持您平常的飲食，活動和藥物規律



提前計畫好您進食的時間，
比如在跨時區時。



隨身帶多些藥物

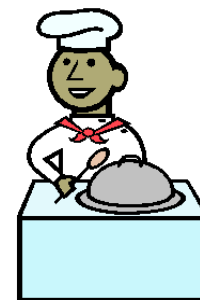




工作



- 糖尿病人可以勝任任何工作
- 讓您的同事知道您有糖尿病，當您感到不適時怎樣可以幫助您



外出就餐和節日

- 在很多節日里有大量不同食物可供選擇
- 您在節日里仍然可以吃得很健康
- 如果您想要關於節日飲食的更多建議可以詢問您的營養師

抽煙



- 損害您的血管
- 增加您患心臟病和中風的機會并損害您的腿和腳

抽煙 并有糖尿病增加**4-9**倍的機會

審查個人目標

- 健康飲食的目標



- 體力活動的目標



今天的總結

- 有沒有任何問題？
- 下星期課程提議
- 謝謝您們的參加

- 一些體能活動