

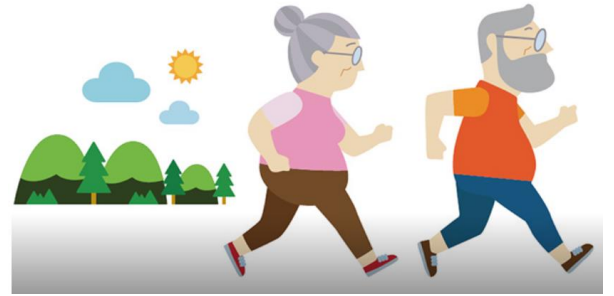


糖尿病之護理指導

編號：QP-R-02-N0805

1. 飲食：

- (1) 少吃甜食，包括糕餅、甜點、果汁、飲料、水果…等。
- (2) 勿吃過飽，澱粉類如飯、麵、粥、饅頭、麵包…等勿吃過多，可多攝取蔬菜。
- (3) 定時進餐，避免進食時間延遲或提早。
- (4) 避免不定量進食或吃大餐。
- (5) 避免飲用酒精類飲料。
- (6) 定期量體重並維持適當體重。
- (7) 避免食用高膽固醇、高脂肪及高鹽飲食。



2. 足部護理：

- (1) 定期檢查足部皮膚。
- (2) 促進足部血循。
 - a. 以溫水(避免熱水)泡雙腳但時間不要太長。
 - b. 冬天應注意保暖。
 - c. 以潤膚乳液按摩足部。
 - d. 避免穿過緊長褲。
 - e. 坐時避免兩腳交叉。
 - f. 避免足部受熱，化學品傷害。
 - g. 腳部有受傷時應求醫，切勿自己塗藥處理。

3. 身體清潔：

- (1) 每天洗澡不可過熱以免燙傷。
- (2) 女患者陰部搔癢時，小便後用溫水由前往後清洗。
- (3) 陰部及腳趾皮膚保持乾燥。

4. 休息與運動：

- (1) 鼓勵肥胖患者運動。
- (2) 適當休息。

員生醫院關心您！