

## 糖尿病的併發症

當糖尿病患者的疾病控制不當時，會出現血糖持續升高，導致的併發症如下：



### 視網膜病變：

由於眼的微絲血管受損，導致視力減退或模糊，最後可能導致雙目失明。



### 心臟病和腦血管疾病：

由於大血管（動脈）受損，導致心絞痛、心肌梗塞和中風。



### 腎的病變：

由於腎的微絲血管受損，導致腎功能減退，甚至出現尿毒症，唯通過洗腎才能生存。



### 腳的併發症：

多種原因的傷害，合併感染或損傷，將導致下肢潰爛，有時，需要截肢才能挽救生命。



## 預防方法

- 空腹血糖值應控制在4至7mmol/升
- 選擇健康的生活模式

### 1 每天做運動



### 2 均衡飲食

每日選擇食用食物金字塔內的各類食物  
豐富纖維如蔬菜、穀類  
肉類選擇方面以魚類和白肉較佳  
低脂肪和低鹽飲食



### 3 定時定量的進食



### 4 保持理想的體重

如果體重過重，應減輕體重



### 5 戒煙



### 6 避免酗酒



■ 注意糖尿病足部的護理



■ 定期去看醫生



## 糖尿病飲食的基本原則

- 保持均衡飲食；
- 定時定量進食有助穩定血糖；
- 適量進食含高澱粉質的食物如粥、粉、麵、飯、麵包、餅乾等；
- 盡量避免含高糖份的食物；
- 適量進食蔬菜、水果、乾豆類及燕麥等含高水溶性纖維的食品；
- 豆腐和菇類營養豐富，可作為主菜或配菜；
- 選擇植物油如花生油、芥花籽油等，避免採用動物脂肪如豬油和牛油；
- 減少進食煎炸及高脂肪的食物；並多選用蒸、燉、炒、焗、焯、焗等低油量煮食方法；
- 烹調肉類或家禽時，宜先將肥膏和皮層去掉，以減低脂肪的攝取；
- 藥材如淮山、蓮子、薏米等含較高的澱粉質，不宜大量採用作湯料。

## 如何預防 糖尿病

### 的併發症？



澳門特別行政區政府衛生局  
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau