

糖尿病高危險群健康促進教材—社區民眾版

遠離糖尿病  
完全學習手冊!

行政院衛生署國民健康局

糖尿病高危險群健康促進教材—社區民眾版

# 遠離糖尿病完全學習手冊

著者：行政院衛生署國民健康局

出版機關：行政院衛生署國民健康局

出版年月：95 年 12 月

## 局長的話

多數人認為糖尿病是中老年人的疾病、遺傳所造成，以為家族中有人得過糖尿病的才會得到；但是隨著飲食習慣、肥胖、缺乏運動、生活型態的改變等因素，國內糖尿病的發生，已經有越來越年輕化的趨勢，而且許多人是沒有家族病史的。糖尿病及其併發症會成為家庭與社會的沉重負擔，影響病患及家屬的生活品質。

國內外的研究已經證實：遺傳、肥胖、缺乏運動等因素與糖尿病的發生有密切關係；預防糖尿病可以從控制體重，避免肥胖，健康飲食和養成運動習慣、建立健康的新生活，定期接受成人預防保健服務著手。

感謝所有參與本教材之顧問專家，協助完成文字稿之撰寫，教導國人認識糖尿病，平日養成良好的健康生活，採取適切的預防措施，遠離糖尿病的危害，極具實用。

行政院衛生署國民健康局局長 蕭美玲 謹識

中華民國 95 年 12 月

# 目錄

一、認識糖尿病	6
為什麼你該認識糖尿病？	
什麼是糖尿病？	
糖尿病有那些類型？	
糖尿病的症狀？	
糖尿病的併發症？	
二、我是糖尿病高危險群嗎？	10
容易罹患糖尿病的高危險群？	
你是否為糖尿病高危險群呢？	
三、遠離糖尿病的新生活運動	11
四、新生活運動	12
(一) 定期檢測血糖、血壓、血脂	
到那裡檢查？	
血糖檢測結果的判讀與處理	
(二) 實踐動態生活	
運動的好處？	
運動三原則 - 時間、次數、強度？	
我們可以從事那些運動？	
(三) 力行健康飲食	
均衡攝取各類食物	
應該堅守的飲食原則	
飲食小技巧	
(四) 維持理想的體重	
你需要減重嗎？	

如何減輕體重？

節食≠減重

建議維持體重

自我鼓勵、別怕挫折

(五) 戒除菸酒，面對壓力

成功「戒菸、戒酒」的秘訣？

壓力與糖尿病的關係為何？

輕鬆解壓的秘訣？

舒展身心、戰勝壓力

五、更進一步的資訊 \_ \_ \_ \_ \_ 26

糖尿病諮詢機構

糖尿病資訊網站

## 一、認識糖尿病

### ■ 為什麼你該認識糖尿病？

您是不是一直忙於生活，疏於健康檢查？缺乏運動？飲食是否不均衡與不適量？您是不是經常吸菸、喝酒、生活作息不正常？如果您有這樣的生活習慣，就要小心了。趕快認識糖尿病，改掉生活壞習慣，才能防止「無聲殺手—糖尿病」找上門來。

由於上述不良的生活型態，使得糖尿病致病因子逐漸累積，糖尿病就在我們忽略健康的時候，逐漸地形成。

以國人的死亡率來看，行政院衛生署統計資料，糖尿病從 1987 年以後直居台灣十大死因第 5 位，在 2002 年攀升到第 4 位，糖尿病死亡率逐年增加；2005 年台灣地區平均約 50 分鐘就有 1 人死於糖尿病。又，十大死因中第 2 位的腦血管疾病、第 3 位的心臟疾病、第 8 位的腎病變，皆由於糖尿病控制不良引發的併發症所造成，也就是說在十大死因中，糖尿病為諸多慢性疾病的前端。

依據行政院衛生署國民健康局 2002 年高血壓、高血糖、高血脂盛行率調查發現，國人 19 歲以上糖尿病的盛行率為 8%（也就是 12 人中有 1 人）。糖尿病在世界各處同樣有很高的盛行率，世界衛生組織統計，自 1985 年以後，全球罹患糖尿病的病患就高達 3 千萬人，到了 1998 年更增加到 1 億 4 千 3 百萬人；世界衛生組織預測，到了 2025 年罹患糖尿病的人數可能高達 3 億多人。糖尿病不僅威脅我們的生命和健康，也嚴重影響我們的生活品質，讓國家和社會付出極大的醫療成本，因此我們應該一起為防治糖尿病而努力。

### ■ 什麼是糖尿病？

由於胰臟分泌的胰島素「不足夠」，或「無法發揮適當的功能」，血液中的葡萄糖無法充分進入細胞內，導致血中存留的葡萄糖濃度升

高，同時可能有部份的葡萄糖排入尿中，即是所謂的「糖尿病」。糖尿病是「胰臟生理功能」發生了問題，而不是一種傳染病。

## 胰島素

胰島素是由胰臟（台語又叫：腰尺） $\beta$ 細胞分泌的荷爾蒙，它可以幫助分解後的葡萄糖進入細胞內，提供身體熱能。

### ■ 糖尿病有那些類型？

糖尿病分成下列幾種類型：

#### 第 1 型糖尿病

第 1 型糖尿病是因為病人的胰臟「無法分泌」或只「分泌極少量」的胰島素。由於缺乏胰島素，血糖無法進入細胞，而累積在血液中。國內約 2% 的糖尿病病人是屬於這一類型。

病理機轉：正常時，我們的身體內都有自體免疫系統，它的作用是攻擊「外來物質」，以保衛身體免於侵害。第 1 型糖尿病，卻把「胰臟中製造胰島素的  $\beta$  細胞」當為攻擊對象，傷害胰臟分泌的功能所導致的，屬於一種「免疫系統疾病」。這類型的糖尿病人，多發生於年紀輕者，如新生兒、嬰兒、青少年等。

#### 第 2 型糖尿病

第 2 型糖尿病病人的胰臟「還能分泌」胰島素，但是分泌的胰島素「品質不佳」或「數量不夠」，使得血糖無法維持在正常的範圍。另外一個原因是「標的組織（肝臟、脂肪、肌肉）對胰島素產生阻抗」，造成胰島素「無法發揮適當的功能」。國內約 97% 的糖尿病病人都屬於這一類型，最為普遍，多發生於中老年人，常合併高血壓、高血脂、肥胖等疾病。

病理機轉：當我們體內的細胞對胰島素產生阻抗的時候，胰島素就會失去活化細胞的鑰匙功能，也就不能引導葡萄糖進入細胞利用；結果，使得葡萄糖無法被利用，導致血糖過高。

## 妊娠糖尿病

於懷孕期間發現並診斷有糖尿病的婦女，這類型的糖尿病在產後可能會消失，但患過妊娠糖尿病的女性，必須定期檢查血糖。

## 其它類型糖尿病

極少數的糖尿病病人是因為胰臟疾病、內分泌疾病、或是藥物等因素影響胰島素的分泌，而導致糖尿病。這些糖尿病都屬於「其它類型糖尿病」。

### ■ 糖尿病的症狀？

發病初期，大多數病人「沒有症狀，除非檢測血糖」，否則不易發現。若沒有控制好，病情隨發病時間加重，血糖逐漸升高，才會有三多（多吃、多喝、多尿）、疲勞、體重減輕、視力模糊、陰部搔癢或傷口不易癒合等症狀出現。

### ■ 糖尿病的併發症？

糖尿病人如果沒有好好控制血糖於理想範圍內，會引起嚴重的併發症，這也是導致糖尿病殘障、死亡的重要原因。這些併發症包括：

## 大血管病變

腦、心臟、周邊血管等部位的動脈粥樣硬化，會造成腦中風、心肌梗塞、周邊血管病變；周邊血管的血液供應減少，造成間歇性跛行、足部冰冷、感覺異常、足部易感染、傷口不易癒合等症狀。



## 小血管病變

### ◎ 眼病變

眼睛後方部分稱為視網膜，由許多微血管提供養分。當血糖濃度過高時，導致視網膜出現病變，嚴重時還會導致失明。

### ◎ 腎病變

腎臟中有許多的微血管，專門負責過濾血液中的廢物。同樣地，血糖升高會導致過濾系統發生病變。

### ◎ 神經病變

神經病變是糖尿病常見的併發症。病人最容易發生神經病變的地方是手部和足部的感覺神經。

## 二、我是糖尿病的高危險群嗎？

糖尿病高危險群，就是指容易罹患糖尿病的一群人。

### ■ 容易罹患糖尿病的高危險群？

- (1) 有糖尿病家族史者。
- (2) 糖尿病前期者（空腹 8 小時血糖值介於 100-125mg/dl 者）
- (3) 年齡 $\geq$ 45 歲。
- (4) 體重過重（BMI $\geq$ 24）及肥胖（BMI $\geq$ 27）。
- (5) 缺乏運動。
- (6) 患有高血壓或高血脂。
- (7) 曾罹患妊娠性糖尿病。
- (8) 曾生產體重大於 4 公斤新生兒的女性。

另外，還有一些容易誘發糖尿病的危險因子，包括：

- (1) 吸菸：香菸裡的尼古丁，會抑制胰島素的分泌，造成血糖升高）。
- (2) 飲酒過量。
- (3) 壓力：在長期壓力下，身體會分泌「壓力荷爾蒙」，妨礙胰島素的正常運作，增加胰島素的阻抗性。

### ■ 你是否為糖尿病高危險群呢？

想想看，您是不是屬於糖尿病的高危險群？依據研究顯示「糖尿病前期者」，若不趕快改善生活習慣（健康飲食、動態生活、控制體重等），在一年內，約 7 個人中有 1 個人會演變為「糖尿病」；預防勝於治療！屬於高危險群者或具有危險因子者，更應該及早執行本手冊介紹的「新生活運動」，讓自己遠離糖尿病。

### 三、遠離糖尿病的新生活運動

健康是一切事業的基礎，糖尿病多為不良的生活型態所致，為了革除長久養成的不良習慣，須要勇敢下定「決心」，不給自己另找懈怠的理由，為了自己的未來生活品質，有毅力的「每天執行新生活運動」下手：

1. 定期檢測血糖、血壓、血脂。
2. 動態生活：一週至少 5 次、每次約 30 分鐘（最好 60-90 分鐘以上）的運動，持之以恆。
3. 健康飲食：低油、低糖、低鹽、高纖，均衡、適量、定時的飲食。
4. 維持理想體重。
5. 戒菸、戒酒。
6. 做好心理調適。

## 四、新生活運動

### (一) 定期檢測血糖、血壓、血脂

檢測血糖，為早期發現糖尿病的方法，糖尿病初期，往往沒有明顯的症狀，必須靠血糖檢查才會被發現，宜考量自己年齡、身體情況「定期」檢測血糖。

#### ■ 到那裡檢查？

- 利用「成人預防保健服務」：40-64歲每3年一次；65歲以上每年一次，請洽詢健保局的特約醫療院所。
- 高血糖、高血壓、高血脂篩檢服務，篩檢時間、地點，請洽詢各縣市衛生局或衛生所。

#### ■ 血糖檢測結果的判讀與處理

血糖檢測值	判讀	處理建議
空腹8小時血糖值 <100mg/dl	正常	• 至少3年檢查血糖一次 • 新生活運動
○ 空腹8小時血糖值 100~125mg/dl ○ 口服耐糖試驗兩小時後血糖值 140~199mg/dl	糖尿病前期	• 至少1年檢查血糖1次。 • 新生活運動，尤應及早養成適當飲食、規律運動、體重控制、定期血糖檢測，以延緩或降低發生糖尿病。
○ 空腹8小時血糖值 ≥126mg/dl ○ 口服耐糖試驗兩小時後血糖值 ≥200mg/dl	糖尿病	• 應儘快接受更進一步的檢查和治療，以延緩或降低糖尿病併發症的發生。 • 新生活運動

正常血壓 < 120/80mmHg；

正常血脂：總膽固醇濃度 < 200 mg/dl

三酸甘油酯濃度 < 150mg/dl

## (二) 實踐動態生活

科技愈進步生活愈便利，我們的活動卻愈來愈靜態。不是埋首於電腦螢幕前汲汲於工作，就是躺在沙發盯著電視機不放。事實上，為了身體健康，為了遠離糖尿病等中老年慢性病，我們應該實踐動態生活，增加運動量。

### ■ 運動的好處？

「運動」，指的是有計劃的重覆性動作，可以燃燒熱量，增強全身或身體的特定部位；適量而規律的運動，可以帶來許多的好處，帶來健康而幸福的生活：

- (1) 增加基礎代謝率，維持理想體重。
- (2) 促進胰島素發揮功能，有助於血糖控制。
- (3) 有效降低血脂（膽固醇、三酸甘油酯）。
- (4) 有益於血液循環，減低罹患心血管疾病的機率。
- (5) 增進心肺功能、肌肉張力和關節的靈活度。
- (6) 紓解壓力，增加活力。
- (7) 增強自信心，處事積極和樂觀。

現在，我們要做的是：決定開始運動！

### ■ 運動三原則 - 時間、次數、強度？

#### 運動的時間

1. 每次運動時間約 30 分鐘，最好持續 60-90 分鐘以上。
2. 長時間的緩和運動比短時間的劇烈運動，更能有效地消耗體內脂肪。
3. 攜帶計步器，累計每天實際走的步數。
4. 體能不佳，沒有規律運動習慣的人，可以隨著體能改善逐漸延長

運動時間。

### 運動的次數

我們應該盡量要求自己每星期至少固定運動 5 次，或每日一萬步，鼓勵自己達到這個目標。

### 運動的強度

運動強度代表運動時的用力程度。運動得愈激烈，心跳速率就會愈快。運動時，我們的心跳速率應該達到最大心跳速率的 60%~85%，稱為「目標心跳速率」。下列的算式，可以提供我們在運動前，計算出適合自己的目標心跳速率：

$$\text{目標心跳速率} = (220 - \text{年齡}) \times (60\% \sim 85\%)$$

## ■ 我們可以從事那些運動？

### 有氧運動效果好

有氧運動主要以體脂肪為熱能的來源，可以增加呼吸、心跳的速率，加強心臟、肺部和肌肉的運動，把更多的氧氣從肺部送到肌肉中。散步、健走、慢跑、登山、游泳、有氧舞蹈、騎自行車都是很好的有氧運動。

此外，我們也可以在看電視、打電腦的時候作運動。這些運動很簡單，只要我們能夠持之以恆，每天都做，也有具有運動的效果。

### 看電視的時候也能運動

#### (1) 站著看比躺著看更有好處

看電視的時候，不妨改變姿勢，站著看代替躺或坐著看。這樣可以防止我們體內脂肪堆積，並且消耗掉一些熱

量。

### (2) 甩手、扭腰、舒展疲累筋骨

站著看電視的時候，可以順便動動身體舒展一下。甩甩手、扭扭腰、踢踢腿，做一些簡單的動作，也有運動的效果。

### (3) 伸手打拳

接著不妨把自己想像成拳王一般，假想前方有敵人，伸手打拳，讓身體流汗，不僅可以消耗熱量，還可達到抒解壓力的功效。

## 打電腦也能運動

### (1) 坐在椅子，伸直雙腳

長時間的坐在椅子上的電腦族，不妨試試這個動作：坐在椅子上，把腳伸直。可別小看這個動作，想把腳伸直可是要流點汗、出不少力。

### (2) 手部的舒緩運動

常用電腦的人應該在工作 1 個小時後休息一下，將手指握緊，手臂平直往前伸，並將手腕順勢往下彎，進行手腕的舒緩運動。另外，也可做些伸展的運動，例如：將雙手上舉於耳朵兩側，頭看正前方，縮下巴縮小腹，將兩手盡量往上舉，每次停留 15 秒，重複 15 次，這樣也是一種簡易的運動。

## 單純的日常活動也有功效

規律的運動對我們身體的幫助最大。但是，日常生活中單純的活動對我們的身體也有幫助。我們可以透過一些簡單的方法，增加身體

的活動量。

- (1) 搭公車或捷運時，可以提早在目的地的前一站下車，再步行走到目的地。
- (2) 把車停遠一點，走路到辦公室。
- (3) 自己洗車，打掃庭院、地板等。
- (4) 上下樓時多走樓梯，少搭電梯。
- (5) 每日走路一萬步，健康有保固。

記住！不要再拿『沒有時間』作藉口了。

適時的運動，絕對是我們維持健康的不二法門，加油！



### (三) 力行健康飲食

現代人的飲食問題，主要為攝取過多的脂肪，而纖維質卻不足；過高的熱量，但運動量却不足，形成了進入身體的熱量大於消耗的熱量，產生「體重過重」，甚而「肥胖」等問題，增加罹患糖尿病、心血管疾病的機會。事實上，健康飲食的原則十分簡單，就是均衡、適量的攝取各種食物。

#### ■ 均衡攝取各類食物

「均衡飲食」是指每天適量的攝取六大類食物，達到各種營養素的需要量，維持身體的正常功能與活動。六大類食物即五穀根莖類(主食類)、蛋豆魚肉類、奶類、蔬菜類、水果類和油脂類。我們可以從衛生署「中華民國成人均衡飲食每日建議量」之梅花圖(如圖)，學習六大類食物與建議份量，並依個人性別、年齡、身高、活動量之不同，增減五穀根莖類和油脂類之攝取份量，以維持體重於理想範圍。

成人均衡飲食每日建議量



#### ■ 應該堅守的飲食原則

健康飲食習慣，不僅可以降低罹患糖尿病等慢性病的機率，也可以讓身體機能運作正常。為了養成健康的飲食習慣，我們應該時時提醒自己，堅守下列幾項重要的飲食原則。

- (1) 3低1高新煮張：低油、低鹽、低糖、高纖維。
- (2) 三餐要規律、定時、定量。
- (3) 避免精緻食品和加糖食物。
- (4) 盡量自己動手做健康料理。

## ■ 飲食小技巧

台灣有豐富的飲食文化，生活中我們經常會食用不同的美食佳餚，品嚐這些美食的時候，如果能注意一些小細節，可以更增進健康。

- (1) 選擇海鮮和雞肉類，以低油烹調方式包括：清蒸、水煮、清燉、烤等為最佳的烹調方式；儘量避免選擇高油烹調方式如油煎、油炸、油炒等，倘要選用，應該先去皮或過水後（減少油脂量），再食用。
- (2) 小餐包、玉米和洋芋可以替代大蒜麵包。
- (3) 甜點可改用新鮮水果或無糖果凍，或使用代糖。
- (4) 最好少用果汁和汽水，可以改用無糖的茶、白開水，尤其在宴席時；或使用代糖。
- (5) 以清湯代替濃湯。
- (6) 沾粉或勾芡黏稠的菜式不合適。
- (7) 蜜汁、紅燒類菜式儘量不要選用。
- (8) 炒飯和炒麵因吸油量大，青菜份量少，最好少用。
- (9) 不要將湯汁泡飯吃。
- (10) 點餐時，以『低油、低鹽、低糖、高纖』，及吃到多種食物之均衡飲食為原則。
- (11) 飲用咖啡時，建議以代糖和牛奶取代一般砂糖和奶精。

#### (四) 維持理想的體重

肥胖是罹患第 2 型糖尿病最主要的危險因子。肥胖會使細胞對胰島素的作用產生阻抗，減少胰島素從血液中將糖分傳送到細胞的總量，增加了血糖的濃度。然而，當體重減輕的時候，細胞對胰島素的反應就會改善。因此，維持理想的體重是遠離糖尿病最重要的一個方法。

##### ■ 您需要減重嗎？

您的體重理想嗎？我們應該如何判定自己是否需要減重呢？以下提供兩種標準，可以作為我們是否應該減重的參考。

#### 如何推算理想體重

方法一：理想體重（公斤）＝[身高（公尺）]<sup>2</sup> ×22

方法二：身體質量指數（Body Mass Index），簡稱 BMI

$$BMI = \frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高}^2 \text{（公尺}^2\text{）}}$$

正常的 BMI 值為 18.5~23.9，計算理想體重時，為方便計 BMI 值常採「22」。

#### 腰圍測量

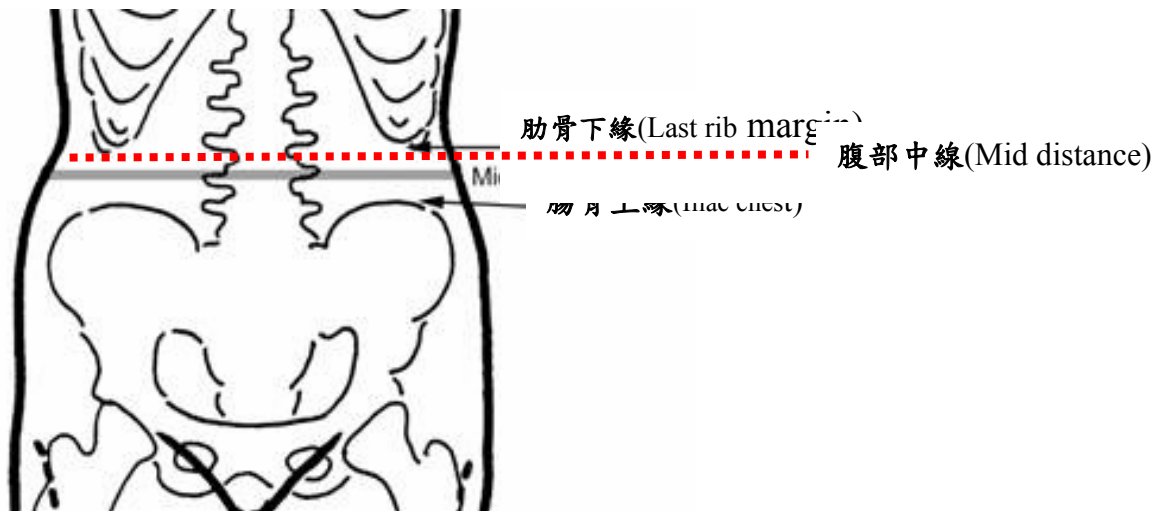
##### 1. 成人腰圍測量之重要性：

測量腰圍可做為預測罹患第 2 型糖尿病、心血管疾病、高血壓、腦中風、心肌梗塞等中老年慢性疾病風險的指標，測量腰圍簡單容易、迅速方便，能反映健康及肥胖的程度。

## 2. 測量方法

- (1) 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
- (2) 以皮尺繞過腰部，調整高度使能通過左右兩側腸骨上緣至肋骨下緣之中間點(如圖)，同時注意皮尺與地面保持水平，並緊貼而不擠壓皮膚。
- (3) 維持正常呼吸，於吐氣結束時，量取腰圍數值。

## 3. 量腰圍圖示(皮尺置放於虛線處)



### 推算理想體重

	體重 (公斤)	身體質量指數 (BMI)	腰圍 (公分)
正常範圍	$[\text{身高 (公尺)}]^2 \times 22$ ( $\pm 10\%$ 為理想體重範圍)	$18.5 \leq \text{BMI} < 23.9$	男性： $< 90$ 公分 女性： $< 80$ 公分
異常範圍	大於 $\pm 10\%$ 。	體重過輕： $\text{BMI} < 18.5$ 過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$ 輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$ 中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$ 重度肥胖： $\text{BMI} \geq 35$	男性： $\geq 90$ 公分 女性： $\geq 80$ 公分

案例：身高 160 公分、體重 61 公斤，請問其 BMI 值？理想體重範圍？是否正常？

#### ■ 如何減輕體重

想要長期而有效的減輕體重，必須從改變生活型態開始，尤其是規律的運動和飲食控制。透過體能的活動來消耗身體的熱能更是重要。以下就是減重的幾個要訣。

#### 設定實際的目標

設定一個實際能夠達成的目標，有助於我們減重成功；不要給自己一個實際上不可能達成的目標，這樣容易因挫敗，而放棄。我們可以先從小一點的目標開始，或把一個較大的目標分成幾個較小的目標，分階段完成。例如，我們希望一年內減輕體重 18kg，可以設定一個月減重 1.5kg，容易達成的目標，有助於建立信心及持續。

## 健康的飲食計劃

訂定一個健康的飲食計劃，是成功減重的重要方法。首先，根據自己的情況，規劃出正確適當的食物種類和份量。然後保持固定的用餐時間，每一天在固定的時間，食用大約相同份量的食物，如此持之以恆，很快就能達到減重的目標。

## 紀錄每天的飲食

紀錄每天的飲食，有助於成功減重；透過飲食紀錄，可以讓我們確認自己減重的問題與障礙。在飲食紀錄中，我們可以紀錄自己的進食時間、地點、食物，食用的心情與感覺等。藉由這些紀錄，改善我們的飲食習慣。

下面提供一個飲食紀錄範例。你也可以按照相同方式嘗試作紀錄，學習良好控制飲食並均衡營養的攝取！

評估日期：95年11月30日

餐別	進食時間	進食地點	菜名	主要材料及份量(碗)	備註
早餐	6:30	家裡	蛋餅 豆漿		
中餐	12:10	公司附近餐廳	魚排飯	1. 魚兩片 2. 飯一碗 3. 白菜一湯匙	
晚餐	6:30	家裡	1. 蝦炒蛋 2. 綠花菜炒紅蘿蔔 3. 貢丸湯 4. 白飯 5. 蘋果	1. 蝦約四尾 2. 綠花菜加紅蘿蔔一湯匙 3. 貢丸一顆 4. 白飯一碗 5. 蘋果半個	

## ■ 節食≠減重

有些人認為減重最好的方法就是少吃食物。其實減重不等於節食。相反的，不當的節食不僅會造成營養不良，也會降低身體的新陳代謝率，造成容易疲倦、精神恍惚、血壓低、脫髮、頭暈等健康問題。因此，減重一定要遵循健康的方式，而不是單純的節食。此外，更不要相信坊間流行的小偏方，以免對身體健康造成更大的傷害。

## ■ 建議維持體重

曾經體重過重或肥胖，比較容易復胖，故建議維持體重，以預防復胖，並請每 3-6 個月追蹤一次，測量體重、腰圍，評估 BMI。

## ■ 自我鼓勵、別怕挫折

減重的過程很辛苦，容易產生挫折感。但是如果減重成功，不僅減輕身體負荷，也不怕慢性病的侵襲。所以，千萬不要因為一時的挫折，輕易的放棄。

## (五) 戒除菸酒，面對壓力

吸菸、不當飲酒、壓力都是誘發糖尿病的危險因子。以下我們將告訴您戒菸、戒酒的秘訣，以及面對壓力的方法。

### ■ 成功「戒菸、戒酒」的秘訣？

吸菸、喝酒對身體健康危害相當大，有一些簡單的策略可以幫助我們成功的戒菸、戒酒：

- (1) 下定決心，想清楚自己想要戒菸、戒酒的理由，並且把這些理由寫成一張清單。
- (2) 要一次完全的戒菸、戒酒。
- (3) 告訴家人及朋友，自己的戒菸、戒酒計畫，請他們幫助和提醒

自己。

- (4) 從事運動或休閒活動放鬆自己。
- (5) 想吸菸時，不妨做深呼吸、洗臉、沖浴或運動等，來消除吸菸的欲望。
- (6) 把香菸和打火機都丟棄，避開會引誘你吸菸、喝酒的場所。
- (7) 可以利用戒菸貼片、戒菸口香糖幫助自己戒菸。
- (8) 可以利用醫院的戒菸門診，協助戒菸。

## ■ 壓力與糖尿病的關係為何？

生活上的壓力會透過兩種途徑增加我們罹患糖尿病的機率，常見的壓力來源包括工作、人際、家庭、財務等。當我們承受壓力時，會刺激身體分泌「壓力荷爾蒙」，這些「壓力荷爾蒙」會使血糖升高，長久下來，就會損害到胰島素和血糖的調節作用。另一種途徑是壓力間接影響血糖；當我們遇到壓力時，若以「逃避」的方式因應壓力，就容易影響到日常生活作息，如減少運動、飲食不正常等，進而使身體變得不健康。因此，壓力也是誘發糖尿病的重要因子之一，處理生活壓力是防治糖尿病的重要方法。

## ■ 輕鬆解壓的秘訣？

除了找出壓力的來源，積極的面對問題解決問題外，下列這些方法也有助於我們減輕壓力、放鬆身心。

### (1) 規律的運動

運動有助於鬆弛緊張的身體、抒解情緒和排除心理煩惱。

### (2) 培養嗜好，配合興趣參加休閒活動。

### (3) 避免同時做多項改變

避免對生活中的重大事件同時做改變，否則接踵而至的事件，會使自己壓力倍增。



#### (4) 放鬆自己

透過一些放鬆的方法，可以減輕因為壓力引起的身心症狀，如頭痛、失眠等。肌肉放鬆、靜坐、瑜珈等都是很好的放鬆方法。

#### (5) 尋找醫師諮詢

當你覺得壓力已經太大難以承受，甚至引起一些心理或生理症狀時，應該尋求醫師或心理師的諮詢，一起解決你的問題。

#### (6) 培養正向積極的人生價值觀及正向的思維

多數人常自陷於負面情緒裡而難以逃脫。遭遇問題時，若能嘗試轉換念頭，朝正面、積極的方向想，多半能提昇面對問題的能力及抗壓性，將難題迎刃而解。

### ■ 舒展身心、戰勝壓力

我們每個人都無法完全免除壓力。但是我們可以改善處理壓力的能力。如果我們懂得分析自己的壓力源，以正面的態度面對壓力，適時的紓解、緩和心情，就可以解決壓力，讓自己身心都處在健康幸福的狀態。

## 五、更進一步的資訊

### ■ 糖尿病諮詢機構

財團法人天主教康泰醫療教育基金會	TEL : (02)2365-7780 FAX : (02)2365-7770
財團法人糖尿病關懷基金會	TEL : (02)2389-4625 FAX : (02)2375-4879 E-mail: <a href="mailto:dmcare@dmcare.org.tw">dmcare@dmcare.org.tw</a>
各縣市衛生局、衛生所	

### ■ 糖尿病資訊網站

- 行政院衛生署國民健康局  
<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHP/index.jsp>
- 台灣 e 學院  
<http://fms.cto.doh.gov.tw/DOH/index2.jsp>
- 中華民國糖尿病學會  
[http://www.endo-dm.org.tw/dia\\_default.asp](http://www.endo-dm.org.tw/dia_default.asp)
- 中華民國糖尿病衛教學會  
<http://www.tade.org.tw/dr/dr.htm>
- 財團法人糖尿病關懷基金會  
<http://www.dmcare.org.tw/>
- 財團法人天主教康泰醫療教育基金會  
<http://www.kungtai.org.tw/aboutiddm.php>

遠離糖尿病－完全學習手冊（社區民眾版）

編著：行政院衛生署國民健康局

編輯：糖尿病高危險群健康促進教材編輯小組

審查委員：行政院衛生署國民健康局

成人及中老年保健組徐瑞祥組長

謝玉娟科長

周美珍技正

中華民國糖尿病學會石光中副祕書長

中華民國糖尿病衛教學會謝昌勳醫師

台灣護理學會于博芮講師

亞東醫院江珠影醫師

姜貴明營養師

洪鈴鈺護理師

執行小組：行政院衛生署國民健康局徐瑞祥、謝玉娟、周美珍

製作單位：引號影像溝通有限公司

**書名：遠離糖尿病－完全學習手冊（社區民眾版）**

**出版機關 行政院衛生署國民健康局**

**地址 40873 台中市黎明路二段 503 號 5 樓（第一辦公室）**

**網址 <http://www.bhp.doh.gov.tw/>**

**電話（04）22545510-511**

**出版年月：95 年 12 月**

**版（刷）：初版一刷 1000 本**

**其他類型版本說明**

本書同時登載於國民健康局網站，網址為 <http://www.bhp.doh.gov.tw/BHP/index.jsp>

**定價：80 元**

**展售處**

台北 國家書坊台視總店

地址 10502 台北市松山區八德路 3 段 10 號 B1

電話（02）2578-1515

台中 五南文化廣場

地址 40042 台中市中區中山路 6 號

電話（04）2226-0330

**GPN：1009504263**

**ISBN-10：986-00-8323-1**

**ISBN-13：978-986-00-8323-1**

著作財產權人：行政院衛生署國民健康局

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人行政院衛生署國民健康局同意或書面授權。請洽行政院衛生署國民健康局（電話：04-22550177-511）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.. Please contact with Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.. (TEL：886-4-22550177)