

糖尿病五大须知

健康生活	<ul style="list-style-type: none">• 平衡膳食：适量减少精制碳水化合物（如白米饭、饼干、酒精和含糖饮料）的摄入，增加全谷物或杂豆类• 适量运动：超重、肥胖者即使减去 5%的体重，有时也会为糖尿病管理带来益处• 戒烟：糖尿病患者吸烟会加倍患心血管疾病风险• 充足睡眠：每日至少 7 小时睡眠
配合诊治	<ul style="list-style-type: none">• 请到正规的医疗机构定期就医• 遵医嘱用药，坚持用药有助预防糖尿病并发症，即使短期内观察不到明显变化• 如果服药后出现药物不良反应或想调整用药，请及时和您的医生沟通• 请每年进行并发症风险筛查，包括足病、视网膜病变及肾病筛查等
主动管理	<ul style="list-style-type: none">• 请与您信任的医护团队一起，定制您的个人管理计划• 请按医生建议定期监测您的血压、血糖及血脂变化水平
平和心态	<ul style="list-style-type: none">• 保持乐观的情绪与良好的心态，有助于疾病管理• 糖尿病患者短期内血糖会波动，因此您可能感觉病情时好时坏，您不需要为此过分焦虑• 糖尿病是一种进展性疾病，鼓励病友不断调整心态，配合治疗方案的调整（如使用胰岛素）
寻求支持	<ul style="list-style-type: none">• 关心您的人可以协助您进行疾病管理• 当您因糖尿病或疾病管理遇到的问题而感觉心情低落时，请和那些能理解您的朋友、糖友述说和聊天