

親愛的家長、老師及同學，您好！如果您身邊有糖尿病的孩子，這份衛教單將有助於您更了解孩子的狀況，並提供實際的幫助：

### 一、何謂糖尿病

糖尿病是由於胰島素的分泌不足或阻抗性，影響血糖調節，導致血糖過高，需要透過藥物來控制，屬於慢性疾病。

### 二、出現以下症狀時立即向身邊的人求助

1. 高血糖症狀：口渴、噁心、嘔吐、腹痛、心跳加快、呼吸喘、昏迷。
2. 低血糖症狀：全身無力、饑餓、手腳發抖、冒冷汗、頭暈、頭痛、焦躁不安、視力模糊、昏迷。

若出現低血糖症狀，建議立即補充至少一份糖類（如：15 克糖包、120-150cc 果汁或含糖飲料），如果症狀未改善應儘快就醫。

### 三、糖尿病運動建議

1. 規律運動有利於穩定血糖、強化心血管系統，並減少合併症的風險。
2. 運動時間建議於飯後 1-2 小時，運動前可根據自身狀況考慮補充點心（如一份水果、一片土司、三片蘇打餅乾等）。
3. 運動計畫應遵從醫師的建議，並依照個人體能狀況調整。
4. 運動強度可與健康人相似，達最大心跳速率（220-年齡）的 60-70%即可。
5. 建議每週運動至少 3-5 次，每週達 150 分鐘的中等強度運動，包含快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等。

### 四、糖尿病自我照護

1. 遵照營養師的飲食指導，避免肥胖，維持理想體重。
2. 遵照醫師指示定期監測血糖。兒童及青少年糖尿病患理想的血糖控制：飯前 80-130mg/dl，飯後 2 小時 80-180mg/dl。
3. 遵守醫師處方按時用藥或胰島素注射。
4. 注意低血糖症狀，並隨身攜帶糖尿病識別卡、急救用的糖類（如：15 克糖包、120-150cc 果汁或含糖飲料）。
5. 定期回診，必要時與學校老師溝通醫師的指示。
6. 保持足夠的水份攝取、休息與睡眠，維持放鬆的心情，建立良好的家庭支持及人際關係。