

糖尿病衛教心得摘要

張煥炬

不可大吃大喝，日常所實行的定時定量、清淡、多喝水，少吃鹽（鈉）、糖、沙拉油作的菜（我還是吃少量豬油）。

藥控制不可忘，控制不好時，它們給病人之合併症也是若干年後才會出現，因此，掉以輕心，認為沒有不舒適之感覺便不吃藥，不把預防併發症當成一回事，但事實上疾病本身不論你吃藥不吃藥都在進行，所以要小心。

非常感謝榮總多年來的關心，送我錄音帶通知比賽，我才有如上心得。

（本文為民國89年糖尿病病友演講比賽摘要）