

高溫☀來襲

高血糖族群夏日保健這樣做

定時定量不空腹

沒胃口也要吃，避免空腹外出或運動



渴前補水聰明喝

少量多次慢慢喝，避免含糖飲料



清淡飲食，吃得下最重要

少油少糖，多蔬菜，水果適量



身體不適先測血糖

心悸、手抖、頭暈、
冒冷汗要檢測



活動增加，要防低血糖

隨身攜帶糖果或小點心



天氣炎熱時
血糖容易忽高忽低



保持涼爽，主動避熱

穿涼爽衣物，早上10點到
下午2點避免外出



規律量測與用藥

不自行停藥或調藥



請做到

三要
要吃 要喝水 要監測血糖
三不
不曬 不渴 不亂停藥

