

# 糖尿病人的 冬季保健

文／糖尿病人保健推廣中心 護理師 黃琪豫

**糖**尿病患者在冬天需要注意的事情，其實是一年四季都應遵守的生活守則，包括按時服用藥物，配合飲食控制。可是很多病人就算這麼做，冬天還是會發胖，為什麼呢？

歡迎加入本院糖尿病友團體  
(黃琪豫提供)



## 天氣再冷也要動一動，生活細節不能大意

這是因為很多人冬天怕冷，不敢運動甚至懶得動，再加上冬令進補，肥肉就不知不覺的上身了。究竟冬天要如何才能輕鬆的增加血液循環，使體溫升高呢？很簡單！如果真的不想出門，可以在家做些簡單的運動，如健康操、毛巾操、甩手功、體操、十巧功等，一日多次，每次做約10-15分鐘以上。請記得先暖身，打開門窗保持空氣流通，可以使腦子更清醒。

當您準備吃補品或大餐前，請先想想您的體質適合哪些食物？可以吃多少？這不妨與營養師好好談談，或者找中醫師了解體質，當然也可以自行稍加評估。每個人都想要健康，但是您必須做些努力，下點功夫。譬如說，冬天皮膚容易乾裂，出浴後還沒踏出浴室前，先將腳稍微擦乾，然後用乳液輕輕塗抹及按摩腳底腳背小腿等處，可促進吸收和增加血液循環，但切記不要用力擦腳趾縫。如果覺得手腳冰冷，請穿鞋和透氣棉襪或毛襪，千萬別使用電毯、電熱器、暖暖包等。曾有病友使用暖暖包不慎燙傷，傷口無法癒合，最後必須截肢，我們不希望再看到這樣的憾事發生。



## 經常量血壓測血糖，隨時掌握健康狀況

如何知道自己的血糖、血壓控制得好不好？我想時時監測是必須的。每個月來醫院看診拿藥只有1次或2次，在家裡也應該量血壓、測血糖，才能知道藥效夠不夠，也可以將數據提供醫師作為看診時開藥的參考，對自己是非常有幫助的。因此，居家常備的不該只有藥物，也應該有血壓計及血糖機，可是很多人買了東西，不是沒有用，就是不會用、懶得用，那和沒買沒兩樣！

工欲善其事必先利其器，如果您買了血壓計，但是很久沒有用，請您先拿到原先購買處，檢查看看是否依然準確，因為電子式血壓計太久沒有用是會故障的。大家有時會懷疑血壓計到底準不準，所以最好向有售後服務的商家購買，免得買到劣質品，影響健康判讀。

至於血糖機，有些人買了以後，剛開始很認真的測，後來就鬆懈了。血糖和血壓時時在變化，自行測血糖前，請您先與您的主治醫師或護理師討論該如何測量，例如一週測幾天？一天測幾次？一天之中何時測？飯前或飯後多久測？每個時間都有不同的意義，當您感到不舒服時，也應該加強監測血糖血壓，隨時掌握自己的狀況。如果您不會或不懂如何使用血糖機，或不知如何解讀血糖數據，可以請教醫師或專業團隊。





### 老人除了注射流感疫苗，最好再打肺炎疫苗

糖尿病是國人十大死亡原因的第4名，肺炎是第6名。冬季是流行性感冒和肺炎發生的高峰期，尤其是年事已高，又有慢性疾病，特別是糖尿病的患者，本身抵抗力原本就比較差，冬天更容易得到呼吸系統疾病，因此預先施打疫苗才是萬全之策。台塑集團高齡九十多歲的大家長王永慶先生也曾受過肺炎之苦，他體會到注射肺炎疫苗的重要性，所以率先捐出10萬支肺炎鏈球菌疫苗，免費提供給雲嘉南地區75歲以上老人優先施打，台中市民如果已經超過70歲也可以免費施打。

肺炎鏈球菌疫苗和流行性感冒疫苗是可以同時施打的，如果您不是台中市民，也不是雲嘉南地區民眾，年齡也未達70歲，請您投資自己的健康，花1200元自費注射吧！未達65歲的民眾第一次施打肺炎疫苗，可以有5年的保護力，超過5年必須再接再種第2次，才会有終生的保護力；65歲以上民眾則只需接種一次即可。請您關心一下家中的長輩是否已經完成流行感冒疫苗和肺炎疫苗的注射，以減少他們罹病的風險。

本院糖尿病中心成立糖尿病友團體已有10年以上歷史，一直定期舉辦糖尿病保健相關課程，內容兼顧知識性與趣味性，回家後能夠實際運用在日常生活中。如果您有興趣，歡迎加入我們。我們也竭誠希望有熱心、愛心、願意幫忙的糖尿病友加入志工團隊，為更多的糖尿病友服務。本院糖尿病友團體「糖果屋俱樂部」參加行政院衛生署國民健康局「第三屆全國優良糖尿病病友團體選拔」，獲得「群策群力獎」，可見這是一個值得您花時間融入的大家庭。☺