

# 漫話青少年糖尿病



©FDCF2008



財團法人糖尿病關懷基金會 出版



漫話青少年糖尿病



## 序言

戴東原.....	4
徐正冠.....	6
蔡世澤.....	8

## 人物篇

人物介紹.....	10
-----------	----

## 知識篇

【1】 血糖是什麼？每個人血中都有糖嗎？.....	12
【2】 什麼是糖尿病？.....	14
【3】 糖尿病並不是尿裡面有糖分的疾病.....	16
【4】 糖尿病可能帶來怎樣的後果？.....	18
【5】 什麼人容易得糖尿病？.....	20
【6】 多胖才叫肥胖？.....	22
【7】 糖尿病跟青少年有什麼關係？.....	24
【8】 如何預防糖尿病？.....	26
【9】 糖尿病的症狀.....	28
【10】 血糖高時要怎麼控制？.....	30
【11】 打胰島素的比較嚴重嗎？.....	32
【12】 自我照護.....	34
【13】 小心低血糖.....	36

【14】低血糖的緊急處理方法.....	38
【15】糖尿病會好嗎？.....	40
<b>健康生活型態</b>	
【16】什麼是均衡飲食？.....	42
【17】飲食紅黃綠燈.....	44
【18】糖尿病飲食＝均衡且適量的飲食.....	46
【19】學習一把罩.....	48
【20】活動不輸人.....	50
<b>友朋篇</b>	
【21】我該邀他參加派對-準備什麼？注意什麼？.....	52
【22】出外過夜沒問題.....	54
【23】老師、朋友應如何看待他？如何協助他？.....	56
【24】相關資源、網站.....	58
<b>後記</b> .....	60
<b>附錄</b>	
兒童與青少年肥胖定義.....	61
均衡飲食攝取建議.....	62



有鑒於年輕糖尿病人迅速增加，十年前就開始在台灣大學的通識教育，我就開了「糖尿病防治」的課程，讓大學生未雨綢繆，趁早認識糖尿病的真面目及預防的方法。因為一旦得到糖尿病，雖然不是重症，但是由於不容易根治，一生當中生活上會受到不少的束縛，同時依長期血糖控制的好壞，免不了會遭遇到或輕或重的合併症。除了糖尿病，其他的慢性病譬如高血壓、肥胖症的發生也和小時候生活型態不良息息相關，因此必須及早實踐預防這些慢性病的措施。本人任職的台北仁濟院為集慈善、公益、醫療及安養於一體的財團法人，一年前我們就在萬華地區的國小、國中開始舉辦醫學講座，告訴他們透過適當的飲食、運動的要領，以便在青少年時就奠下往後強壯體魄的基礎。

本書以淺顯的圖畫與文字來告訴我們未來的主人翁，如何來避免得到糖尿病或一旦有可疑症狀，如何來儘早獲得診斷並且及早獲得妥善的治療。



以漫畫來表達醫療主題，在日本應用得非常普遍。但是在台灣卻是一樁新的嘗試，我們希望透過這種淺易方式，讓我們年輕一代及早培養對糖尿病的正確認識。

我們也鼓勵為父母的抽空翻來輕鬆地讀一下，因為父母親對糖尿病有正確的認識，不但對自己對自己兒女也會大有用處。雖然世界糖尿病聯盟很早就呼籲「年輕糖尿病的治療最好的方法就是預防」，無視於專家的大聲疾呼，包括糖尿病在內的許多慢性病都還在急速的增加。

讓我們一方面享用這個時代尖端的設備與器具，另一方面也要使我們的生活在有些方面逐漸恢復質樸勤奮的古風。為回應能源短絀以及溫室效應時代的來臨，讓我們調高一點屋內冷氣溫度，多安步當車，騎自行車或搭乘大眾交通工具，揮汗多做一點運動，少吃一點高熱量食品，讓日漸孱弱的身軀茁壯起來，你說這何嘗不是因禍得福嗎？

財團法人糖尿病關懷基金會董事長，台灣大學名譽教授，台北仁濟院院長



糖尿病關懷基金會成立以來，越關懷病友越多，從80萬人到120萬病人病友也越來越年輕，我們行之有年的知識分享，是這本”年輕糖尿病”發行的初衷，我們更關心年輕病友，因為你將與它 “糖尿病”和諧的共度更長的人生。

印度哲人泰戈爾的一段雋言”如果你為失去的太陽而哭泣，你也將失去星星；失去陽光卻主動擁抱星星，你也將成為勝利者”。正確的態度(ATTITUDE)是導引你走上正確的人生。Change your attitude and you can change your life. 「血糖100、健康100」會因你正確的態度，知道適度的減少食量並長期控制；多開懷少憤怒，減少情緒的壓力，多運動即便是與家人輕鬆的散散步、動一動既孝順又可控制血糖指數。

糖尿病是可以好好控制的。活出自己，追求夢想，健康快樂的人生，你才是編劇、導演兼第一主角。糖尿病關懷基金會十分樂意的為你



實踐夢想，提供技術指導，協助你降低胰臟的負擔，則閃亮的星星垂手可得。

“諸惡莫做、眾善奉行”是佛教的偈語，多食、多嗔、多怒…是諸惡，多運動、多開懷、多孝順…是眾善，憂心 疑心…是諸惡，愛心、關心是眾善，知道了就容易開始棄惡揚善，則生命燦爛的過程，成功必在你的前面，而你必成為下一個有智慧的成功者。

2006年諾貝爾和平獎得主尤努斯說”請把燈高舉我們可以照亮更多的人”是關懷基金會與所有病友分享的精神，願與大小朋友一起共勉。

財團法人糖尿病關懷基金會副董事長，厚生集團總裁





2007年和2008年11月14日的「世界糖尿病日」宣導主題，都訂為「青少年糖尿病」。因為在全球各地，罹患糖尿病的年輕人愈來愈多，為了提醒世人注意及遏止「糖尿病年輕化」的趨勢，包括我們基金會在內的糖尿病志工團體，決定盡力將相關的訊息和防治方法傳播到社會各個角落。

前幾年，從我國中小學生大規模尿液篩檢活動中，我們發現了年齡只有七歲的所謂第2型糖尿病友。有別於需要一輩子注射胰島素來維護健康的第1型糖尿病，第2型糖尿病通常出現在中年以後，而且第2型糖尿病的發病和生活習慣大有關係。最近的研究證實，經由積極飲食控制、增加運動、減輕體重，就可以延遲第2型糖尿病發生的時機。

這本「漫話青少年糖尿病」小冊，主要談的是第2型糖尿病，而收錄在光碟中的文章，則包含了第1型糖尿病的資料。由於中小學時就出現糖



尿病的機會不大，但是肥胖的問題和困擾，卻不算少見，所以我們這次將青少年肥胖和青少年糖尿病並列討論。希望這些介紹性的圖文，可以充實大家的保健知識，有助於個人的健康營造。

1998年以來，樂活（LOHAS）不僅成了一個時尚名詞，而且慢慢變成了一種關心環保議題，過著舒適、快樂的健康生活態度與方式。要想成為「平衡身心、分享關懷、珍愛環境」的樂活一族，首先就要注意飲食、經常運動，這和我們發行這本小冊及光碟的目的及主張不謀而合。

我希望大家在閱讀之後，都能劍及履及，達到「青春不留『脂』，糖尿不上身」的預期目標，祝福大家心想事成。

財團法人糖尿病關懷基金會執行長，台北榮民總醫院新陳代謝科主治醫師



皮卡～糖尿病病友



小英～皮卡的同學



小胖～皮卡的同學

人 物 介 紹



戴東原～糖尿病關懷基金會董事長



林瑞祥～糖尿病關懷基金會顧問



徐正冠～糖尿病關懷基金會副董事長



蔡世澤～糖尿病關懷基金會董事兼執行長



李碧雲～糖尿病關懷基金會衛教師

作者



## 【1】 血糖是什麼？每個人血中都有糖嗎？

血糖是指血液中葡萄糖的濃度。身體會將吃進去的澱粉類食物轉變成葡萄糖，藉由血管運送到身體各部分，胰臟即時分泌胰島素來幫助葡萄糖進入各組織細胞中，或轉變成熱量，或貯存在肝臟、肌肉及脂肪細胞中。血糖一般維持在一個穩定狀況，空腹血糖一般介於80至100毫克/百毫升之間，飯後2小時血糖介於90至130毫克/百毫升之間，沒有糖尿病的人即使飯後血糖最高也很少超過150毫克/百毫升。

血糖是什麼？  
每個人血中  
都有糖嗎？



其實每一個人都有「血糖」



血糖過低沒有力氣，  
軟綿綿，失去活動力



葡萄糖如同讓汽  
車飛馳的汽油

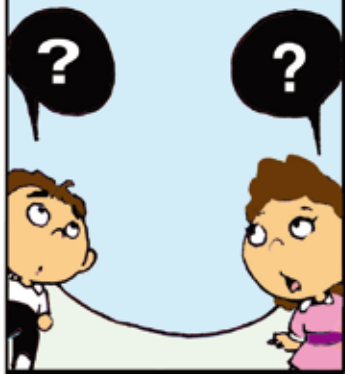


## 【2】什麼是糖尿病？

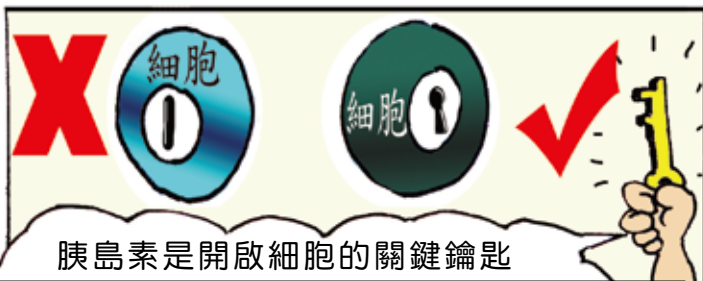
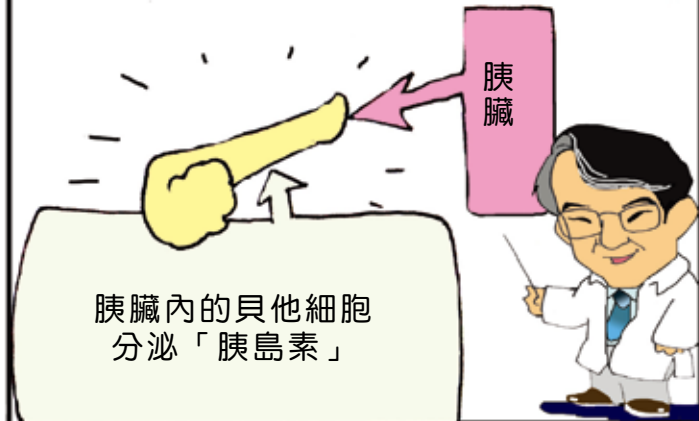
糖尿病是血糖濃度高於一般人血糖標準的疾病。如果缺少胰島素或胰島素在體內的作用不良，細胞就不能充分利用糖分，血中的糖分增高，就可能形成糖尿病。

通常指空腹血糖值在126毫克/百毫升以上；或有典型糖尿病症狀，並且血糖值高於200毫克/百毫升。

什麼是  
「糖尿病」？



事實上，  
胰臟有問題無法分泌夠量的胰島素

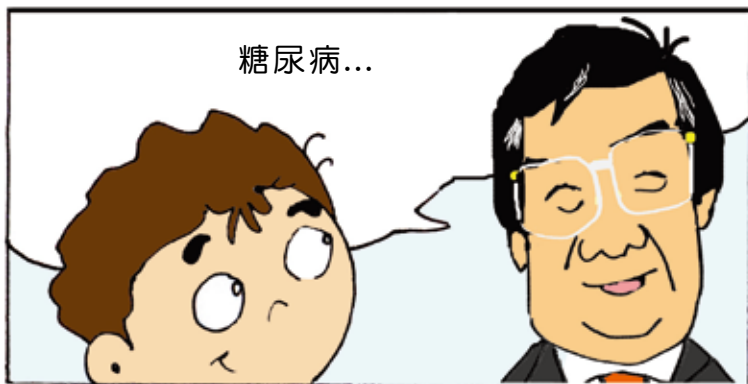


胰島素是開啟細胞的關鍵鑰匙



### 【3】糖尿病並不是尿裡面有糖分的疾病

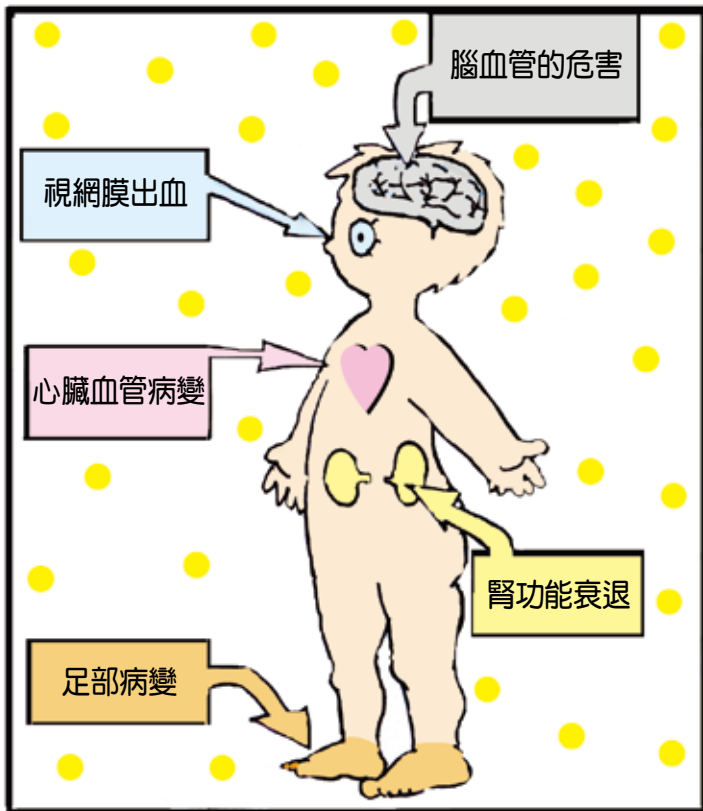
「糖尿病」這個名稱，會讓人以為糖尿病是因為尿液裡有糖，其實並不是這樣的，只有當血糖值上升得過高，使得腎臟無法再吸收糖分時，才會出現尿糖，平時血糖控制良好的糖尿病友，並不會出現尿糖的現象。



## 【4】糖尿病可能帶來怎樣的後果？

如果血糖長期控制不好，會引起視網膜出血損害視力；腎功能衰退引起尿毒；神經病變引起酸麻疼痛。另外中風、心臟病及截肢的危險性，也比一般人高出很多。

糖尿病可能帶來怎樣的後果？



## 【5】什麼人容易得糖尿病？

- 1.肥胖體型：體重超重，大大提升患糖尿病的風險。
- 2.家族中有人得糖尿病：糖尿病人的家屬患此病的機會比一般人高。
- 3.缺乏運動習慣：運動除了能增加心肺功能、消耗熱量，同時還可以促進胰島素在體內的作用，減少糖尿病發生的機會。
- 4.情緒壓力：壓力會促使壓力激素（腎上腺皮質素、腎上腺素）、生長激素、升糖素分泌，這些壓力荷爾蒙造成血糖升高，長期下來可能擾亂新陳代謝及增加胰臟負擔，增加罹患糖尿病的機率。



## 【6】多胖才叫肥胖？

行政院衛生署建議大眾利用身體質量指數(body mass index, BMI) 做為身體胖瘦判斷標準，計算公式 $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$ 。不同年齡、性別都有不同的標準，你可依據附表一判斷是否為肥胖體型。

多胖才叫肥胖。

?



我13歲  
身高155公分



體重62公斤

所以大家叫我  
「小胖」



你的BMI有  
「25.8」喲

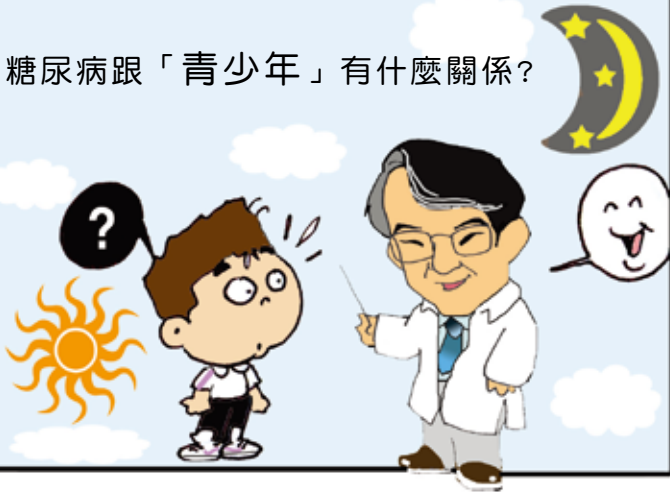




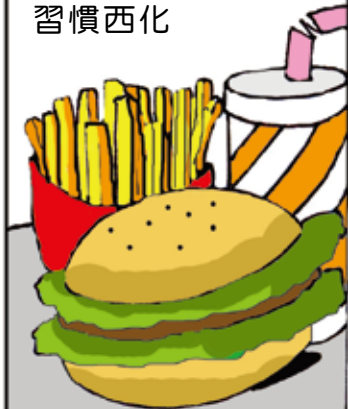
## 【7】糖尿病跟青少年有什麼關係？

你還認為糖尿病是老人的疾病嗎？實際上，青少年糖尿病人口日漸增多。現代人飲食習慣的西化(高熱量、高膽固醇、低纖維及過於精緻的食物)及不健康的生活型態(看電視、玩電玩的時間過長，但是身體活動量太少)，造成肥胖的人數愈來愈多，而肥胖是家族史以外促發青少年糖尿病相當重要的一項因素，要如何避免肥胖帶來的健康風險，是大家應正視的問題。

糖尿病跟「青少年」有什麼關係？



現代人飲食  
習慣西化



及不健康的生活型態



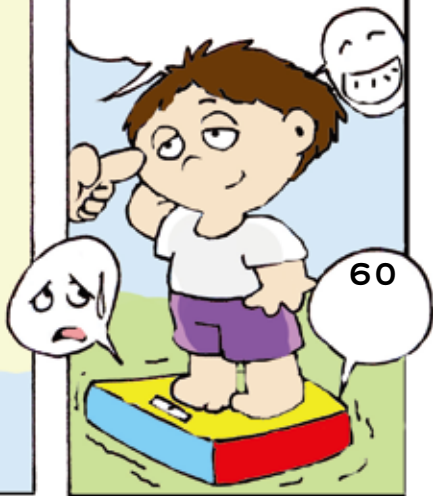
## 【8】如何預防糖尿病？

若你是糖尿病的高危險群，請你一定要避免肥胖，務必將體重控制在理想範圍內，落實均衡飲食、總量管制的觀念，並保持運動習慣，這些是遠離糖尿病最好的辦法。

如何預防糖尿病？



請「肥胖」的小朋友  
一定要減重



均衡飲食



保持運動習慣

## 【9】糖尿病的症狀

大多數第2型糖尿病友初期無明顯症狀，但血糖上升很高或第1型糖尿病友則會有明顯的多尿(頻尿)、多喝(口乾)、多吃(常吃不飽)等「三多」及體重劇減的現象。因此不能直接以有無「三多」來判斷是否得了糖尿病，需要透過血液檢測才能確定診斷。另外視力模糊，知覺異常，傷口不易癒合，容易細菌感染等症狀也是血糖控制不良的糖尿病友常有的困擾。

## 糖尿病的症狀



多數糖尿病友  
「無明顯」症狀



但仍有一些病友有  
疲倦.....



甚至，吃多! 喝多!  
尿多的現象



## 【10】 血糖高時要怎麼控制？

血糖數值受許多因素影響，尤其是飲食與運動，當無法單純以飲食及運動來維持血糖平穩的時候，就需要降血糖藥物的幫忙，將血糖控制在理想的範圍。降血糖藥物包括：口服降血糖藥(吃的)及注射胰島素(打針)兩種。

血糖高時要  
怎麼控制？



飲食

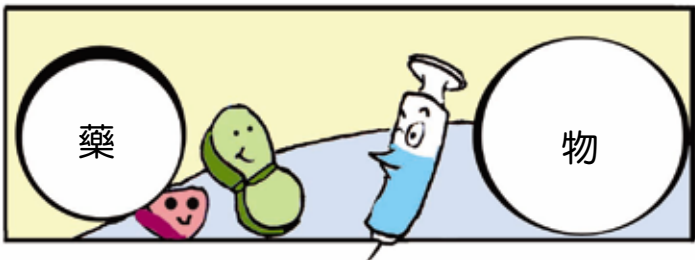


運動



藥

物





## 【11】打胰島素的比較嚴重嗎？

很多人以為吃降血糖藥就是吃胰島素做成的藥錠，所以需要打針的都比較嚴重，其實胰島素只能用注射的方式進入人體，並不能用吃的(因為胃酸和消化酵素會破壞它的構造損害胰島素的作用)，糖尿病是否嚴重主要看腦、心血管、腎臟等合併症的輕重。所以打針的病人不見得比較嚴重，只是他們的胰臟分泌胰島素很少，所以需要選擇額外補充胰島素的方式來控制血糖。

打胰島素的  
比較嚴重嗎？

口服藥



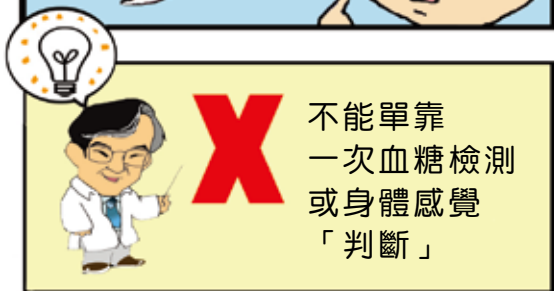
胰島素

其實，胰島素只能用「注射」的方式，  
不能口服



## 【12】自我照護

血糖控制的好壞，不能單靠一次的血糖檢測或身體的感覺來判斷，必須根據平日自我檢測的血糖值及定期檢驗糖化血色素來判斷。若病友能每天自行檢測血糖，就更能掌握血糖波動的狀況。



## 【13】小心低血糖

當血液中葡萄糖濃度低於70毫克/百毫升時，會產生低血糖的症狀，如顫抖、出冷汗、心跳加快(心悸)、倦怠、行為怪異、神智不清等，但有些患者因為血糖濃度急速下降，雖未低於70毫克/百毫升，也可能會產生類似低血糖的症狀。

嚴重低血糖會對腦細胞造成傷害，因為腦細胞的能量來源絕大多數是葡萄糖，因此低血糖的時間愈久，造成的傷害也就愈嚴重。所以處理低血糖，一刻都不能延遲。



## 【14】低血糖的緊急處理方法

意識清楚時，立即服用相當於含15公克糖分的食物或飲料(例如3片急救糖片、3~4顆方糖或120 CC果汁)來改善。若15分鐘後還沒改善，可再試一次。

如果意識不清醒或昏迷時：(1)讓病人側臥，將15公克的葡萄糖漿或一湯匙蜂蜜灌入臉頰與牙齦之間，並按摩臉頰，讓它們慢慢流到胃腸吸收；每15分鐘重複一次，同時立刻送醫治療。(2)肌肉或皮下注射升糖素(兒童約0.5毫克、成人約1毫克)。



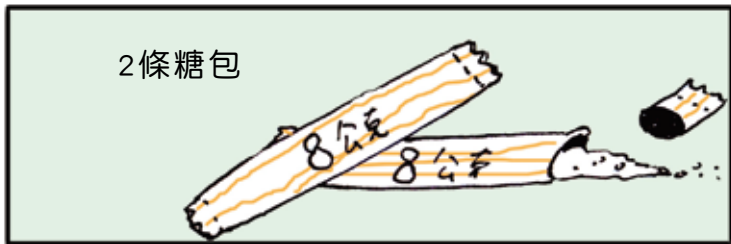
低血糖的緊急  
處理方法



3顆方糖



2條糖包



120cc果汁



最重要的是「立刻處理」！



## 【15】糖尿病會好嗎？

糖尿病可以好好控制，但目前仍無法「根治」。只要注意飲食、加強運動、追蹤血糖變化、規則(服)用藥，糖尿病對病友的影響就可降到最低。糖尿病的狀況類似“胰臟衰老得比較快”，若能適當的減少胰臟負擔，例如增加身體的活動量、減輕體重，必要的時候加上降血糖藥物，就可以跟一般人一樣成長生活。

糖尿病會好嗎？



糖尿病是可以「控制」的！

追求夢想，做自己！

製作



編劇



導演



演員



醫護人員是你  
人生大戲的助理

技術指導



助理導播

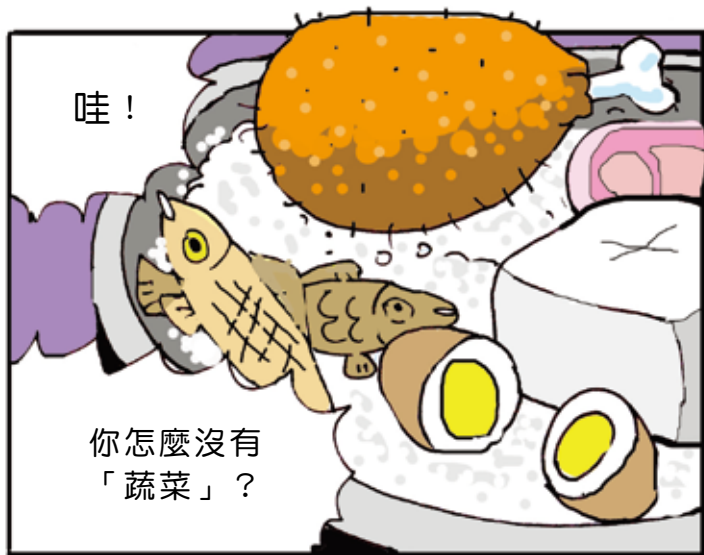


## 【16】什麼是均衡飲食？

人體需要的營養素種類很多，每人每天所需的熱量及營養素也不相同，所以，必須廣泛的攝取六大類食物，達到各種營養素的需要量，才能維持正常的身體功能。

行政院衛生署建議每日均衡飲食六大類：五穀根莖類3~6碗、蛋豆魚肉類4份、蔬菜類3碟、油脂類2~3匙、水果2個、奶類1~2杯。(附圖一)

青少年正處於生長發育期，每日飲食建議量可依上述原則，做少許改變：五穀根莖類(3.5~5碗)、蛋豆魚肉類(3.5份~4.5份)、油脂類(2.5~3湯匙)。



## 【17】飲食紅黃綠燈

青少年平日飲食習慣應養成定時用餐、減少速食、避免不健康的零食如薯片、汽水、糖果、糕點等，因為它們都含有很多的調味料，如油、鹽和糖；往往含糖量和總熱量過高，容易引起發胖和蛀牙，可改以白開水或低(無)糖分的飲品來代替一般含糖飲料。平日可在計算總量的原則下，選擇新鮮水果、牛奶或清豆漿等當成點心。

飲食紅黃綠燈

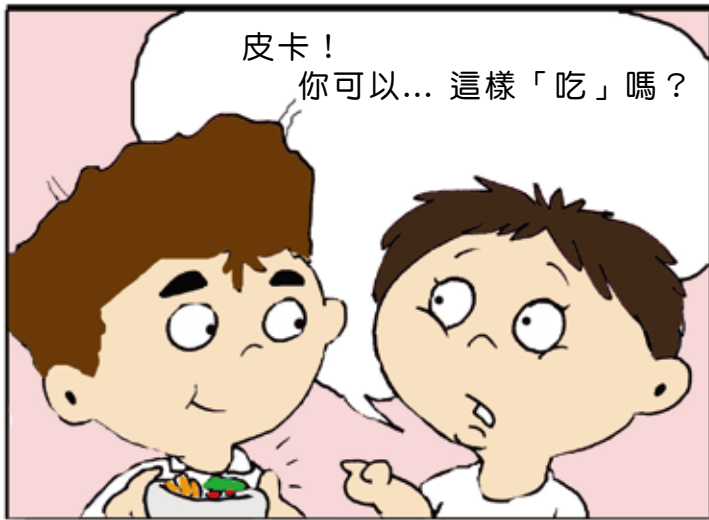


我最喜歡吃.....



## 【18】糖尿病飲食 = 均衡且適量的飲食

糖尿病飲食是一種均衡飲食，也是一種養生飲食，全家人可以一起吃，不用另外準備，但是糖尿病友必須適量。首先要確定自己一天應該攝取多少卡路里才適當，然後在這個範圍內攝取營養均衡的食物。與一般人最大的不同在於總醣類的攝取與分配，一般人一天3~6碗飯，糖尿病人需要略減，其它蛋豆魚肉、蔬菜、油脂、水果、奶類與一般人沒有差別。





## 【19】學習一把罩

由於糖尿病本身並不會影響學童的學習潛能和人格發展，所以病友一樣可以透過學習來成長。事實上，病友長大後成為工程師、藝術家、醫事人員、歌星、運動健將…等，在各行各業發光發熱的人很多，只是大家不見得知道他有這樣的疾病。為了減少疾病帶來的負面影響，病友需要額外作些功課，例如使用降血糖藥物治療、時常自我檢測血糖、及定期回醫院看診，檢查追蹤身體的變化。



我將來要成為……



## 【20】活動不輸人

病友與一般人並無不同，一樣可以參加集會、旅遊等活動。運動是協助糖尿病人控制血糖的方法之一，所以建議病友能夠培養規律且適合自己的體能運動習慣。不過，糖尿病人因為使用藥物治療的關係，所以應該儘量規律做運動，避免突然且過分激烈的活動。運動的時間最好每日30分鐘，進行中等強度的運動，運動的強度並不是愈大愈好，反而是運動所消耗的熱量比強度來得重要。運動最好在飯後1~2小時，隨身攜帶急救糖包，以備低血糖時使用。

活動不輸人

打球

參加競賽

旅遊

## 【21】我該邀他參加派對 準備什麼？注意什麼？

交友是人生經歷中很重要的人際關係，就學階段的同伴對我們影響深遠，不應該因為同學有糖尿病就給予歧視或疏遠。

大家都不希望生病，所以只要同伴在設計活動時先告知飲食的時間、飲食的內容、活動時間的長短……等，病友們就能事先做好準備(譬如測血糖的時機、或增減藥物份量)，一樣快樂地參加派對。

我該邀「他」  
參加派對？

?

我生日，你們覺得  
我要邀請「皮卡」嗎？



不要啦！  
他又不能喝  
「珍珠奶茶」

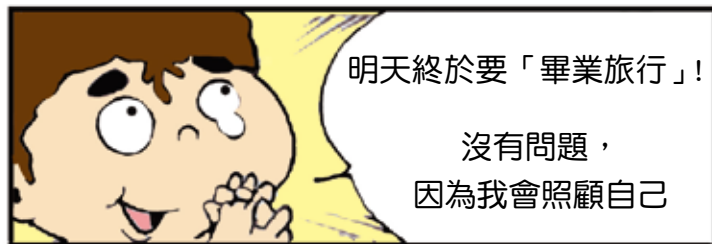


要邀請！  
他自己會  
處理的很好！



## 【22】出外過夜沒問題

糖尿病友可以出外過夜，只需要多準備藥物及備用急救糖。若是多日的旅遊，就要依旅遊天數多準備一份藥物，分裝在不同的旅行袋，隨身攜帶。檢測血糖的器材、準備點心以便在延誤用餐的時候可以先墊墊肚子、攜帶預防低血糖的食物，如：方糖、含糖飲料，以備不時之需。如果糖尿病病友出現低血糖的症狀同伴們應該幫忙處理。



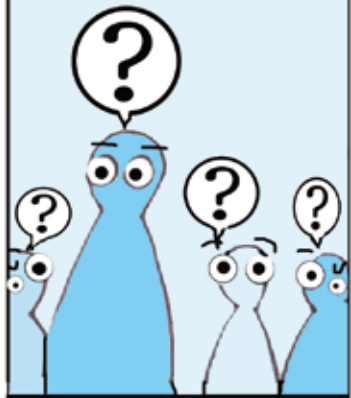


## 【23】老師、朋友應如何看待他?如何協助他?

當普通人看待，不需要因為週遭有糖尿病友而心生恐懼或有壓力，不要讓病友覺得與眾不同，也不必要給予特別的待遇，更不要另眼看待或過度保護，就是對他最好的關懷。

因為糖尿病的控制完全掌握在病友本身，不需要別人無時無刻的照護，只有在特殊的情況下，才需要別人的協助。

老師、朋友  
應如何看待他？  
如何協助他？



當普通人看待！



過於特別關愛



盡量以「同理心」  
方式對待！



## 【24】相關資源、網站

- 1.醫療方面的協助：縣市糖尿病共同照護網之醫療院所、糖尿病健康促進機構、各地衛生局或衛生所。
- 2.財團法人糖尿病關懷基金會 0800-032323 [www.dmcare.org.tw](http://www.dmcare.org.tw)。
- 3.康泰醫療教育基金會甜心網 [www.iddm.org.tw](http://www.iddm.org.tw)。
- 4.台灣兒童糖尿病關懷協會 [www.tadc.org.tw](http://www.tadc.org.tw)。
- 5.各醫療院所及地區性糖尿病友團體。
- 6.教育部-提供急難救助。  
<http://www.sao.stu.edu.tw/life/web/new/急難救助.files/教育部學產基金設置急難慰問金實施要點.doc>
- 7.各縣市社會局社會科～提供急難救助及殘障給付。

相關資源、網站



財團法人糖尿病關懷基金會  
免費諮詢專線：0800-032323



肥胖的年輕人口越來越多，主要的原因有飲食西化、生活型態的改變、體能活動的減少，伴隨著肥胖而來的問題與疾病當然也就日益嚴重。解決之道，除了和成人一樣從飲食、運動及生活型態的調整外，更應該從教育著手，將健康的生活及飲食觀念傳達給兒童/青少年，才能達到預防糖尿病的效果。

有鑑於此，我們將糖尿病的基本觀念，藉由簡單有趣的編排方式，介紹給國小、國中、高中的同學們，期望透過這本書，讓大家正視兒童青少年糖尿病的問題，同時導正一些似是而非的觀念，減少大眾對糖尿病的負面觀點。

感謝戴東原董事長、徐正冠副董事長、蔡世澤執行長、李碧雲衛教師的審校；謝謝林威業先生量身訂做繪製這麼可愛的卡通；謝謝王麗霞女士、林淑惠小姐、孫人先女士、張婉甄小姐、陳敏生女士、賴盈秀小姐提供很多很好的點子，做為我們編寫的依據；及所有幫忙試讀並提供建議的青少年朋友們。

南山人壽慈善基金會、信歐國際貿易有限公司贊助印製經費，在此一併致謝。

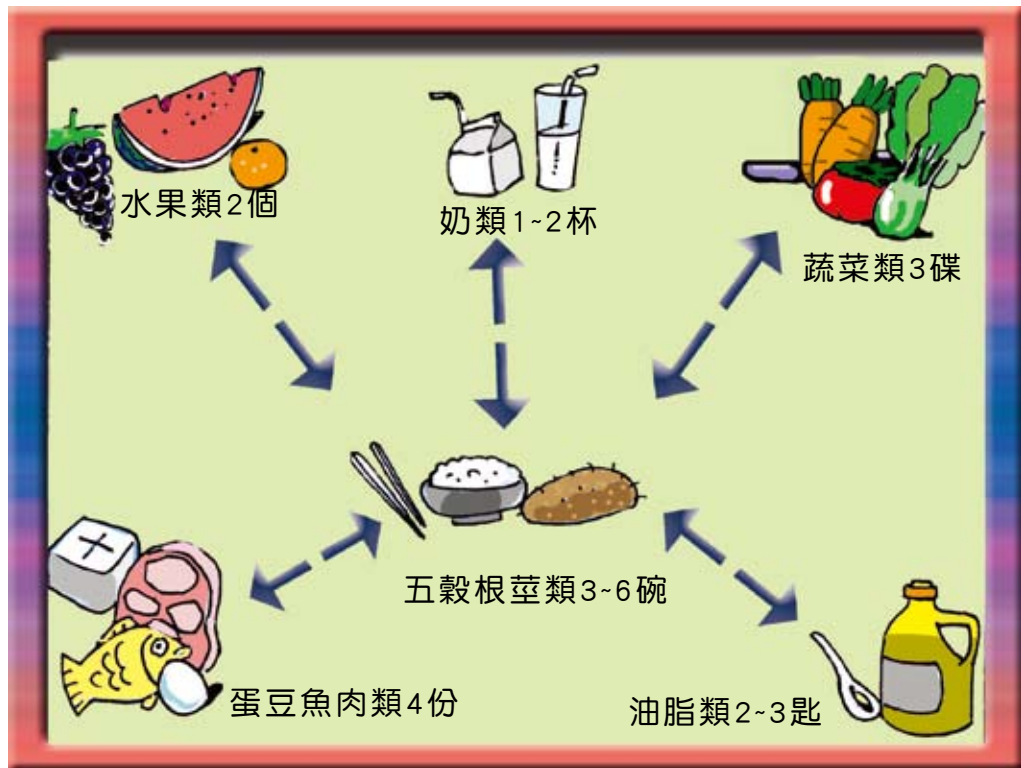
# 兒童與青少年肥胖定義

BMI=體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

年齡	男 生			女 生		
	正當範圍 (BMI介於)	過重 (BMI $\geq$ )	肥胖 (BMI $\geq$ )	正當範圍 (BMI介於)	過重 (BMI $\geq$ )	肥胖 (BMI $\geq$ )
7	14.7~18.6	18.6	21.2	14.4~18.0	18.0	20.3
8	15.0~19.3	19.3	22.0	14.6~18.8	18.8	21.0
9	15.2~19.7	19.7	22.5	14.9~19.3	19.3	21.6
10	15.4~20.3	20.3	22.9	15.2~20.1	20.1	22.3
11	15.8~21.0	21.0	23.5	15.8~20.9	20.9	23.1
12	16.4~21.5	21.5	24.2	16.4~21.6	21.6	23.9
13	17.0~22.2	22.2	24.8	17.0~22.2	22.2	24.6
14	17.6~22.7	22.7	25.2	17.6~22.7	22.7	25.1
15	18.2~23.1	23.1	25.5	18.0~22.7	22.7	25.3
16	18.6~23.4	23.4	25.6	18.2~22.7	22.7	25.3
17	19.0~23.6	23.6	25.6	18.3~22.7	22.7	25.3
18	19.2~23.7	23.7	25.6	18.3~22.7	22.7	25.3

出處：行政院衛生署

# 均衡飲食攝取建議



# 書名：漫話青少年糖尿病

作 者：財團法人糖尿病關懷基金會

審 校：戴東原、徐正冠、蔡世澤、李碧雲

編 輯：楊淑茜

圖畫編輯：林威業

發行人：戴東原

出版者：財團法人糖尿病關懷基金會

網 址：www.dmcare.org.tw

會 址：10041 台北市中正區忠孝西路1段50號18樓之35

電 話：02-23894625 傳真：02-23754879

劃撥帳號：19132482

劃撥戶名：財團法人糖尿病關懷基金會

初 版：2008年10月

工 本 費：新台幣100元

版權所有・翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

漫話青少年糖尿病/財團法人糖尿病關懷基金會作

—初版.—臺北市:糖尿病關懷基金會,2008.10

面:公分

ISBN 978-986-84752-0-5(平裝附光碟片)

1. 糖尿病 2. 青少年護理 3. 健康飲食

415.668

97019083





## 財團法人糖尿病關懷基金會簡介

1996年一些任職於糖尿病相關產業的熱心公益人士，有感於糖尿病對國人健康的威脅愈來愈大，於是集合有關熱心人士成立「糖尿病關懷聯盟」，經常邀請醫療人員從事宣導教育活動。

宣導活動後，大家思維到糖尿病的教育工作不能停留在醫療院所裡，應該推廣到整個社會，加強對大眾的宣導，才能讓民眾有正確的認知，也才能讓糖尿病友得到更好的控制及照護。

於是在衛生署的鼓勵、企業界及醫界的全力支持下，在1997年年底成立「糖尿病關懷基金會」，致力於『關懷血糖、及早發現、積極治療、定期追蹤』；提醒國人主動關懷血糖，讓高危險族群及早預防，一旦發現疾病、早期治療、定期追蹤，維持良好的控制，提高糖尿病友生活品質，以期降低糖尿病所帶來之社會成本。

### 《糖尿病諮詢專線》0800-032323

本會網址：[www.dmcare.org.tw](http://www.dmcare.org.tw)

聯絡電話：(02)2389-4625 傳真電話：(02)2375-4879

本會會址：10041 台北市中正區忠孝西路1段50號18樓之35

電子郵件信箱：[dmcare@dmcare.org.tw](mailto:dmcare@dmcare.org.tw)



關懷血糖 · 及早發現  
積極治療 · 定期追蹤

ISBN 978-986-84752-0-5



劃撥帳號：19132482 劃撥戶名：財團法人糖尿病關懷基金會