



必看!  
內有「疫情控糖 10 問」

# 糖友防疫寶典



社團法人中華民國糖尿病衛教學會

指導單位：



衛生福利部  
國民健康署

# 糖友不可不知 新冠疫情五危機

## 更高的 重症風險

糖友罹患新冠肺炎  
重症機率增**2-3倍**  
更可能出現酮酸中毒等  
糖尿病嚴重併發症!<sup>1</sup>

2

## 更高的 死亡風險

糖友罹患新冠肺炎  
的死亡風險  
約為健康成人的**2-3倍**!<sup>1</sup>

3

## 血糖控制 至關重要

糖友**血糖控制**是否良好  
與新冠肺炎的死亡  
或是重症風險有關<sup>2</sup>

4

## 更高的 感染風險

新冠肺炎患者中  
有**7%-50%**  
罹患糖尿病<sup>1</sup>

1

## 用藥調整 的需要

糖友罹患新冠肺炎  
既有控糖藥物  
若無法達到有效運用  
可考慮**胰島素治療**<sup>3</sup>

5



# 血糖控制好 疫情不擔憂



高血糖可能增加糖友  
感染新冠病毒的機會<sup>1</sup>

血糖控制與新冠肺炎的  
死亡、重症風險有關<sup>2</sup>

**控糖達標  
是疫情期間的第一要務!**

# 防疫控糖十問

1

第一問

疫情期間，  
我應該注意什麼？

糖友應維持健康生活型態、  
持續用藥不間斷、  
勤洗手、戴口罩，  
並加強血糖監測，  
控制血糖在理想範圍內。



# 防疫控糖十問

2

第二問

我是否該回醫院回診？

若醫療院所狀態允許，  
糖友可評估前往院所或透過視訊門診追蹤，  
並由家屬協助至院所過卡領藥。



# 防疫控糖十問

3

第三問

我該不該前往醫院領藥？

糖友可改至鄰近社區藥局預約領藥，  
節省通勤、候藥時間，降低群聚感染風險。



# 防疫控糖十問

4

第四問

疫情期間的  
血糖控制目標為？

糖友可維持平時控糖目標，  
或依照個人病情  
與醫療團隊商議合適目標。



# 防疫控糖十問

5

第五問

疫情期間，  
生活型態改變，  
是否應該調整用藥？

切勿擅自調整，  
可能導致血糖控制不佳，  
若有任何疑慮  
應與主治醫師討論。





# 防疫控糖十問

6

第六問

我是否應該出門運動？

規律運動是控糖的重要一環，  
若不便外出糖友也可於  
國民健康署官方網站、  
社團法人中華民國  
糖尿病衛教學會官方網站民眾專區、  
糖尿病對話網或你7了沒粉絲團，  
體驗居家有氧舞蹈。

你7了沒!

糖尿病對話網粉絲團



糖尿病對話網



# 防疫控糖十問

7

第七問

疫情期間，  
飲食控制好困難

疫情期間，  
採買次數減少、外送比例高。  
建議每餐攝取適量澱粉和水果、  
餐間點心避免選擇高油高糖零食，  
改以適量堅果取代。



# 防疫控糖十問

8

第八問

罹患糖尿病，  
到底應不應該施打疫苗？

美國糖尿病協會，  
呼籲糖尿病患者  
應優先接種新冠肺炎疫苗，  
糖友若有意願  
可與專業醫療人員討論。



# 防疫控糖十問

9

第九問

對於疫情感到不安，  
我該怎麼辦？

無形的壓力可能影響血糖控制。  
若感到壓力或焦慮，  
應主動尋求醫療團隊的協助。



# 防疫控糖十問

10

第十問

網路資訊太雜，  
不知道哪些可信

獲取資訊時務必查證消息來源，  
建議以疫情指揮中心、  
國民健康署等主管機關及  
社團法人中華民國糖尿病衛教學會  
所提供之資訊為主。

疫情指揮中心粉絲團



國民健康署粉絲團



社團法人中華民國  
糖尿病衛教學會粉絲團

