

“雖然控制糖尿病不容易，  
但你一定做得到”



“我們知道.....因為我們也有糖尿病”

當我們控制好糖尿病，便會更健康，更多精力，我們不要變成失明，有腎病，或者由於糖尿病失去了腳和腿。所以我們盡力保持血糖正常。

意思就是我們要選吃健康的食物，並控制吃量，甚至家庭朋友相聚也這樣。我們在忙碌中也要抽出時間定期經常運動。我們按醫生吩咐用藥及經常自驗血糖。

雖然控制血糖不容易，但是我們一定做得到。你也能做到。

致電：1-800-438-5383 索取更多資料。或者訪問我們的網站  
網址：http://ndep.nih.gov



全國糖尿病  
教育運動  
全國健康組織  
及  
疾病預防控制  
中心聯合主辦

2 1/16"x10"

“雖然控制糖尿病不容易，  
但你一定做得到”



“我們知道.....因為我們也有糖尿病”

當我們控制好糖尿病，我們更健康，更多精力，我們不要變成失明，有腎病，或者由於糖尿病失去了腳和腿。所以我們盡力保持血糖正常。

意思就是我們要選吃健康的食物，並控制吃量，甚至家庭朋友相聚也這樣。我們在忙碌中也要抽出時間定期經常運動。我們按醫生吩咐用藥及經常自驗血糖。

雖然控制血糖不容易，但是我們一定做得到。你也能做到。

致電：1-800-438-5383 索取更多資料。或者訪問我們的網站  
網址：http://ndep.nih.gov



全國糖尿病  
教育運動  
全國健康組織  
及  
疾病預防控制  
中心聯合主辦

4 1/2"x 5 1/4"

控制血糖真有效



雖然並不容易控制血糖  
但是我們繼續每天都做

致電：1-800-438-5383 索取  
資料。  
網址：http://ndep.nih.gov



全國糖尿病  
教育運動  
全國健康組織  
及  
疾病預防控制  
中心聯合主辦

4 1/2"x 2"

控制血糖真有效



雖然並不容易控制血糖  
但是我們繼續每天都做

致電：1-800-438-5383 索取  
資料。  
網址：http://ndep.nih.gov



全國糖尿病  
教育運動  
全國健康組織  
及  
疾病預防控制  
中心聯合主辦

2 1/16"x 5 1/4"

# “雖然控制糖尿病不容易,但是你 一定做得到”

“我們知道.....因為我們  
也有糖尿病”

我們都經歷過,控制糖尿病的困難。  
但是我們繼續嘗試—每天都去拼。當我  
們能控制糖尿病,我們便更健康,更多  
精力。我們不要變成失明,有腎病,或  
者由於糖尿病失去了腳和腿。所以我們  
盡最大的努力,以保持我們的血糖正常。

意思就是我們要選吃健康的食物,並控  
制食量,甚至家人朋友相聚時也這樣。  
我們在忙碌中也要抽出時間常做運動。  
我們照醫生吩咐吃藥,及經常自驗血糖。



致電: 1-800-438-5383 索取更多資料。

網址: <http://ndep.nih.gov>



全國糖尿病  
教育運動

全國健康組織及  
疾病預防控制  
中心聯合主辦

NATIONAL  
DIABETES  
EDUCATION  
PROGRAM

珍惜生命,

控制血糖

Control your  
diabetes.  
*For Life.*