

自我测量血糖能更好的控制您的糖尿病

by **Chionh Lay Keng** and **Lai Yee Khim**

什么是正常的血糖呢而我们为什么要好好的控制我们的血糖呢?

因为当我们的血糖长期累积在血液里，会导致血管阻塞而患上病发症: 例如肾脏病，中风，失明，心脏病，截肢的机率将会增高。

如果我们患上病发症，花费在医药的费用可高达上千元，自我测量血糖能让你知道你的血糖是否在正常的范围，保持良好的血糖能减低患上并发症的风险。

自我测量血糖也能让我们更好的了解我们的饮食，运动与药物是否有把我们的血糖控制在正常的范围。

什么是正常的血糖?

饭前/空腹血糖-4-8mmol/l

饭后二小时-5-10mmol/l

你的血糖是在正常范围吗? 不如就从今天起开始学习如何自我测量血糖吧!
您可以到新加坡糖尿病协会，学习如何控制你的血糖，今天就开始吧! w

以下是新加坡糖尿病协会的联络地址与电话号码:

Diabetic Society of Singapore
Blk 141 Bedok Reservoir Road
#01-1529
Singapore 470141
电话号码: 68423382/68426019

Southwest Diabetes Education and Care Centre
Blk 528, Jurong West Street 52
#01-353
Singapore 640528
电话号码: 65649818/19

Central Singapore Diabetes Education and Care Centre
Blk 22, Boon Keng Road
#01-15
Singapore 330022
电话号码: 63980282