



日常自我照顧

您每天可以做 9 件事來照顧好自己的糖尿病。



檢查血糖



運動



遵守一套
膳食計劃



照顧自己的
心臟



服用藥物



照顧自己的
足部



照顧自己的
牙齒



管理壓力



制定行動計劃
以保持健康