

糖尿病

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人:國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意,不得轉載、翻印或轉售

■ 何謂糖尿病

糖尿病是由於胰島素的分泌不足或阻抗性,導致醣類代謝異常,無法被週邊組織(如骨骼肌)有效利用,而使血糖超過正常範圍的疾病。

可能的症狀:多喝、多吃、多尿,容易疲倦、體重減輕、視力模糊、皮膚搔癢、傷口不易癒合等,但初期無特定症狀,唯有靠驗血糖篩檢。

■ 正常血糖值

- 空腹血糖值 70~100 mg/dl
- 飯後 2 小時血糖值 80~140 mg/dl
- HbA1c 糖化血色素 <6.5%

■ 合併症

未控制或控制不良時,在短時間內或長時間都可能引發併發症。

■ 急性併發症:

- ◆ 高血糖急症:酮酸中毒、高血糖高滲透壓非酮酸性昏迷。
- ◆ 低血糖昏迷

■ 慢性併發症:

- ◆ 大血管病變
腦中風、心肌梗塞、週邊動脈狹窄。
- ◆ 小血管病變
視網膜病變、腎臟病變。
- ◆ 神經病變
手腳酸麻、肌肉變形、足部變形。

糖尿病目前是無法根治的,但可靠**飲食、運動、藥物**配合改善症狀及控制血糖,維持正常生活,減少合併症產生。

■ 治療

- 飲食原則:定時定量、不隨意增減飲食,選擇少油、少鹽、不加糖、不勾芡、多纖維食物。
- 運動原則:運動是維持身體功能最好的方法,促使血糖更穩定。依身體狀況做適度的有氧運動,選擇飯後 1-2 小時,持續三十分鐘,一週至少 5 次。

■依醫生指示服用口服降血糖藥物或注射胰島素，否則易有高血糖、低血糖、藥物過量的反應。

■ 日常生活保健

■定時量體重。

■定時以血糖機監測血糖，並登錄飲食內容，返院時提供醫師判讀並調整治療。

■隨身攜帶含糖食物，一旦有頭暈、心跳加快、冒冷汗、發抖等低血糖症狀時，立即吃下3~5顆方糖或含糖飲料一杯(果汁 120 cc)等。

■隨身攜帶“糖尿病護照”或“糖尿病識別卡”。

■定期追蹤眼睛、尿蛋白、腎臟功能、血脂肪及血壓值的情形。

■ 足部護理

■每天檢視雙腳，注意足部顏色、完整性、溫度（尤其趾尖），若有紅腫、破皮、青紫、水泡、膿皰勿自行挑破，應立即就醫。

■足部皮膚乾燥時，可擦乳液以免乾癢抓傷，不可自行剪雞眼、硬繭，腳趾甲要剪平，勿剪太短。

■平時及運動時選擇合適的鞋襪，勿打赤腳。

■使用熱水袋，電熱器時需注意溫度，避免燙傷。

■有傷口時應使用溫和殺菌劑（如優碘），徹底消毒受傷處，再蓋上乾淨紗布，積極就醫治療。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院	(02)27082121	轉 3165
新竹國泰綜合醫院	(03)5278999	轉 5191
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121	轉 5069
內湖國泰診所	(02)87972121	轉 560

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AA000.015.2015.06 十修