

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,但多數糖尿病人發病初期無明顯症狀,需定期健康篩檢血糖檢測。

■ 正常血糖值

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

■ 確診糖尿病病人成人血糖控制目標

- 空腹血糖值 80~130 mg/dl

- 飯後 2 小時血糖值 80~160 mg/dl
- HbA1c 糖化血色素 < 7.0% (需個別作考量)

■ 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。
- ◆ 高血糖症狀:多吃、多喝、多尿、體重減輕、噁心、嘔吐、食慾降低、疲勞、四肢無力、嗜睡。
- ◆ 低血糖症狀:冒冷汗、發抖、頭暈、心悸、昏倒。

■ 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,減少合併症產生。

■ 治療

- 飲食原則：採六大均衡飲食定時定量，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，每周維持 3-5 次，每次持續 30 分鐘。
- 依醫生指示按時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

- 控制體重，BMI 身體質量指數控制在 18-24。
- 定時自我血糖監測，並登錄飲食內容，返院時提供醫師判讀並調整藥物治療。
- 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，請立即吃下 15 公克的糖類食物，如：3 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、血壓及足部檢查。
- 戒菸。

■ 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、膿疱勿自行挑破，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），澈底消毒受傷處，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！

AA000.015.2020.09 十二修

2021.09 審閱