

兒童與青少年

糖尿病照護

國泰綜合醫院 兒科 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

糖尿病是一種因完全或部份胰島素缺乏或對胰島素產生阻抗性所引起的代謝性疾病，可以分為第一型糖尿病、第二型糖尿病。

■ 胰島素是什麼

胰島素是人體胰臟內 β 細胞分泌的一種蛋白質激素，是人體重要的荷爾蒙。胰島素最主要的功用是調節體內血糖，幫助身體維持血糖恆定，人體內要有穩定及足夠的胰島素，才能維持正常的新陳代謝。

■ 糖尿病分類

■ 第一型糖尿病：主要是自體免疫疾病，導致胰島素無法分泌；發病時因胰島素缺乏造成高血糖，發生

較為突然，與遺傳、病毒、細菌入侵感染或化學刺激物而引發。

- 第二型糖尿病：體內細胞對胰島素不敏感產生阻抗；常見致病因為遺傳、飲食、活動量少的生活習慣以及肥胖，症狀較難察覺，常是透過驗血或已出現併發症才發現，遺傳的影響比第一型糖尿病大。

■ 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%
- 兒童及青少年第一型糖尿病的血糖控制目標
 - ◆空腹血糖值 90-130 mg/dl
 - ◆飯後血糖值 90-150 mg/dl
 - ◆糖尿病童 HbA1c <7.0%

■ 症狀及併發症

- 常見症狀：飢餓、口渴、頻尿、體重下降、疲勞和虛弱、視力模糊、頭痛、頭暈；兒童糖尿病可能還會發生夜尿、尿床、陰部黴菌感染。

- 若未能及時發現高血糖情形，體內胰島素持續缺乏，將會出現糖尿病酮酸血症的症狀，包括極度脫水、呼吸喘、肚子痛、嘔吐、意識昏迷甚至危及生命。
- 若血糖長期控制不佳，可能會發生血管、神經、眼睛、腎臟病變，足部血液供應減少造成傷口癒合慢。
- 尿酮與血酮：建議病友在血糖頻繁高於 250 mg/dl 或生病時可驗尿酮，以早期發現酮酸血症。

■ 治療

- 依醫生指示按時服用口服降血糖藥物或注射胰島素。
- 運動：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。
- 飲食：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。

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，不同於第二型糖尿病，第一型糖尿病患者治療上則需終身依賴胰島素，無論哪一型糖尿病，只要好好控制血糖配合治療，一樣可以維持良好的生活品質，享受健康人生。

■ 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 1 罐小寶吉。
- 定期門診追蹤相關檢查檢驗。
- 維持足部皮膚完整性，利用洗澡時檢視雙腳，平時及運動時選擇合適的鞋襪，勿打赤腳；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 5511
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！

AD100.595 2025.01 初訂