



糖尿病護理指導

1999.04 制定

2022.12 修訂

糖尿病是因為人體內胰臟所分泌之胰島素不足或作用不良，而使得糖份無法有效的被人體利用，以致於血糖升高而形成一種新陳代謝的疾病。

一、致病因素：

糖尿病的發生與環境因素和基因交互作用，所產生的高血糖疾病，其他如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調、靜態生活型態，都會增加糖尿病發生的風險。

二、症狀：

發病初期大多數人通常無症狀，病情隨時間加重，血糖逐漸增高，才有口渴、飢餓、尿多、疲勞、視力模糊、體重減輕或傷口不易癒合等症狀出現。

三、自我照顧：

(一)飲食：

- 1.均衡飲食，與營養師討論飲食份量及飲食代換。
- 2.遵守定時定量、少油、少糖、少鹽、少吃精緻飲食，避免高膽固醇食物(內臟、蟹黃、蝦卵等)、勾芡及喝酒，多選用富含纖維質食物，維持理想體重。
- 3.做菜用植物油(如沙拉油、黃豆油、花生油、橄欖油等)，忌吃動物油(如豬油、雞油、牛油、奶油等)、豬皮、雞皮、鴨皮等。

(二)藥物：

- 1.依醫師處方按時服藥以維持血糖穩定，避免因不按時服藥、間斷治療或亂服成藥、偏方，造成血糖高低不穩，長期下將會引起慢性併發症，如視力模糊、中風、尿毒症等。
- 2.服用降血糖藥物的注意事項：
 - (1)不可自行更換藥物或調整劑量，服藥後如有不適，應告知醫護人員。
 - (2)酒精會抑制肝糖產生，並影響肝臟對藥物的代謝，故請勿過量飲酒。
 - (3)服藥或施打胰島素後，請於個別藥品指定時間範圍內進食，以免引起低血糖情形。

(三)運動：

- 1.次數：成人每週至少有150分鐘中等程度運動，再配合2-3次阻力運動；年長者，每週2-3次柔軟度、平衡感及肌耐力的運動，如瑜珈、太極等。
- 2.時間：最少每次運動20-30分鐘。如果平日很少運動則應從10分鐘開始，等適應後再慢慢增加。
- 3.程度：以達到微出汗但不覺得疲累為原則，心跳速率計算方式： $(220 - \text{年齡}) \times 70\% = \text{最低運動心跳速率}$ ， $(220 - \text{年齡}) \times 85\% = \text{最高運動心跳速率}$ 。
- 4.建議可選擇有氧運動，如快走、慢跑、有氧體操、游泳、球類運動；如有視力模糊、眼睛玻璃體出血、神經系統知覺損害、或曾有高血壓、中風、心臟病、肝、腎功能不良者，不適合做劇烈運動，應先接受醫師的評估。
- 5.注意事項：

- (1)運動強度以漸進方式增加，不宜急速變化之運動(宜先做暖身運動)。
- (2)應帶識別卡，且須攜帶糖類食物如汽水、果汁、糖果、三明治、餅乾等，且運動時最好有同伴。
- (3)穿舒適、易吸汗的衣服與鞋襪。
- (4)若需劇烈運動應先請教醫護人員。
- (5)血糖控制不好或不確定自己的血糖是否控制良好的病人不可冒然運動，應先請醫生評估。
- (6)不可在空腹、餐前或飯後1小時內運動。運動結束後休息15-20分鐘
- (7)胰島素注射患者運動時的食物補充原則：

運動前血糖	食物補充及運動
大於等於300mg/dl	建議不宜運動
100-300mg/dl	不必補充，配合運動種類及時間來補充食物
小於等於100mg/dl	補充1-2份主食(三明治)及延遲一小時再運動

(四)定期測量血糖的重要性：

- 1.利用血糖測定儀可馬上知道此時此刻血糖控制的情形，採用胰島素積極療法的病人，建議1日至少3-4次以上的血糖自我監測。
- 2.自我檢驗並記錄血糖值可提供醫師做為調整藥量的參考。

(五)足部的照顧：

- 1.每天以中性肥皂和溫水洗腳，以柔軟毛巾將腳趾拭乾，腳部拭乾後，以植物油、綿羊油、乳液等按摩足部；腳

趾間則避免塗油劑及粉劑。

2. 定期修剪趾甲，腳趾甲應剪平，與腳趾輪廓等齊，勿剪成尖形或弧形，並將尖銳的角磨平。
3. 襪子應該穿著合腳、軟綿質、合成混紡或羊毛的襪子，避免穿著破洞、過緊的襪子。
4. 鞋子應該選擇柔軟舒適鞋，符合腳的長度與寬度，鞋頭要夠寬，鞋底要厚具有緩衝作用的鞋墊，盡量避免穿著尖頭鞋、高跟鞋；穿鞋前應檢查鞋子裡面是否有破損的內襯、裂縫、小石子或其他異物，避免赤腳或只穿襪子走路，減少足部傷害。
5. 新鞋建議下午購買(因為腳的面積最大)，穿著新鞋先試穿1-2小時，適應後再慢慢增加穿著時間。
6. 注意下肢循環，避免長時間雙腳交叉坐著或懸空坐在桌椅邊緣。
7. 注意保暖，避免於足部使用熱水袋、暖爐和電毯等加熱設備。
8. 足部潮溼或有香港腳傾向者，至少一天換一次鞋襪，或是經常更換。
9. 雞眼和胼胝是因磨擦和受壓而造成，最常是因穿著不合適的鞋和襪子而引起。不要擅自修剪或使用成藥，請找醫師檢查治療。

(六) 日常生活保健：

1. 口腔衛生：

- (1) 吃完東西後應刷牙，若不便刷牙時可利用牙線處理或漱口。
- (2) 採用軟硬適中的牙刷或電動牙刷來刷牙。

(3)應定期做牙齒健康檢查。每6-12月做一次例行口腔檢查。

2.傷口處理：

(1)日常生活需小心注意，預防傷口的產生，如修指甲宜用指甲剪及銼刀，勿用尖銳剪刀，儘量避免使用烤燈、熱水袋、碰觸具刺激性的清潔用品，做家事請戴手套。

(2)只要有傷口不管大小均應小心處理。

(3)傷口若一週未改善請就醫處理。

3.會陰清潔：

(1)保持會陰部的清潔與乾燥。

(2)每日以清水清洗外陰部，建議使用中性肥皂。若有搔癢情形或有異味及異常分泌物請就診。

(3)若分泌物較多，應勤於更換內褲。

4.皮膚保養：

(1)常保持皮膚清潔、乾燥、溫暖並按摩。

(2)若皮膚過於乾燥，宜使用中性肥皂洗澡，以乳液潤滑皮膚。

(3)沒有醫師指示勿施予任何藥物於皮膚上。

(4)使用熱水沐浴時，請家屬先測試水溫，若合宜才可沐浴。

5.視力保健：

糖尿病患者應注意眼睛的慢性併發症(如視網膜病變)發生，每年定期視力、眼底檢查。

6.旅遊：

(1)準備旅遊日數的二倍藥量，分裝於不同的旅行袋，隨身攜帶。

(2)把握定時定量飲食原則，並準備預防低血糖的食物：
如糖果、果汁及點心，以供延誤用餐時使用。

(3)攜帶糖尿病護照或低血糖識別證件。

(4)準備二雙適合走路的鞋子以供替換，不要穿著新鞋上路。

(5)每天仍需測量血糖。

(七)定期返診方面：糖尿病需定期追蹤、評估請遵照醫師指示定期返院檢查。

1.有下列情況立即返診：

(1)有低血糖現象，如盜汗、顫抖、皮膚濕冷、心跳過速、不安、頭痛、視力模糊、體溫下降、心智紊亂。

(2)有高血糖現象，如噁心、嘔吐、溫熱而乾燥、外表潮紅、意識狀況改變、呼吸有爛水果味、心跳加快、呼吸加快。

(3)如發現有香港腳或皮膚有紅、腫、熱、痛或有外傷時，應立即就醫不可自行用藥，以免感染。

(4)若有噁心、嘔吐或腹瀉、體重急速減輕、呼吸困難、頭暈、全身無力，應立即返診，當無法進食時，不可自行調整藥量或停藥。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉311，諮詢時間：週一至週五上午9：00-12：00，下午2：00-5：00。

祝您 平安健康