

## 一、什麼是血糖過高

1. 血糖高於正常值，但未達糖尿病診斷標準稱之。



2. 血糖過高的原因

- (1) 不知道有糖尿病。
- (2) 罹患代謝症候群。
- (3) 攝取過量含糖食物(如：飲料、果汁、糕點...)而造成。



## 二、症狀



## 三、護理指導

1. 生活正常、戒菸酒和充足的睡眠。
2. 規律運動，維持理想體重。
3. 均衡飲食，避免高脂肪、高熱量、高糖分食物。
4. 攝取足夠水分。
5. 必要時接受護理營養諮詢。
6. 定期健診，掌握健康狀況。

## 四、追蹤

### 空腹血糖

- $100\sim108\text{mg/dL}$ ：每年追蹤一次
- $109\sim117\text{mg/dL}$ ：每半年追蹤一次
- $118\sim125\text{mg/dL}$ ：三個月追蹤一次

注意：糖尿病發病時不一定會有症狀，約有半數病患在發病時沒有症狀，請定期作血糖檢測！



血糖過高 護理指導

如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號  
電話：(02)2708-1166

101.05 制、114.07 檢

圖片摘自國健署、愛胰協會

現代醫療，傳統照顧