

一.什麼是糖尿病

糖尿病是一種代謝性疾病，若體內無法充分利用葡萄糖，導致血液中葡萄糖濃度超過正常，則可能發生糖尿病。

當空腹血糖兩次超過 126mg/dl 或是任何時間的血糖超過 200mg/dl，再加上糖尿病的典型症狀(多吃、多喝、多尿與體重減輕)，則定義為糖尿病。



圖片摘自衛福部網站

二.糖尿病症狀

- 1.一般症狀:多吃、多喝、多尿、體重減輕、疲倦、頭暈。
- 2.低血糖症狀:冒冷汗、蒼白無力、遲鈍、心悸
- 3.高血糖的症狀:口渴、多尿、噁心、腹痛、皮膚乾燥、脫水等。

三.護理指導

- 1.維持理想血糖:

◎平常人的理想血糖值-

飯前	飯後 2 小時
100mg/dl 以下	140mg/dl 以下

◎糖尿病人的理想血糖值-
(請依醫師囑咐調整血糖控制值)

飯前	飯後 2 小時
110mg/dl	160mg/dl 以下

- 2.低血糖的處理方法:

補充葡萄糖、果汁等易吸收食物。

- 3.高血糖的處理方法:

保暖、休息、喝水、就醫。

- 4.飲食治療原則:

定食定量、少量多餐、均衡飲食；高纖低脂多樣化；避免精緻糖品及避免過度飲酒。

- 5.每日 30 分鐘規律運動，例如健走、游泳、騎腳踏車、太極拳等，運動時隨身攜帶糖尿病護照、糖果、果汁，避免單獨一人運動，運動前後需進食以預防低血糖，血糖控制不良者及生病時皆不宜運動。

糖尿病自我健康管理要做好
規律服藥 定期檢查 樣樣不能少



6.糖尿病控制不良容易引發眼睛、腎、神經、足部、腦中風、心肌梗塞、截肢、性功能障礙等慢性合併症，請依醫師指示服用降血糖藥物或注射胰島素，勿停藥，有問題請就醫。

7.每天檢查足部及趾縫、指甲勿剪太短、避免燙傷、選擇透氣合腳鞋襪。

8.以軟毛牙刷刷牙，定期口腔檢查。

9.旅遊時帶糖尿病護照及糖果，讓領隊親友知道自己有糖尿病。



糖尿病護理指導

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

97.04 制、114.07 檢

現代醫療，傳統照顧