

# 糖尿病衛教

## 什麼是糖尿病

一般而言，人體會將吃進去的澱粉類食物轉變成葡萄糖，充當身體的燃料，而胰島素是由胰臟所製造的一種荷爾蒙，它能让葡萄糖進入細胞內，提供熱能。糖尿病病人體內的胰臟不能製造足夠的胰島素或胰島素作用不良，不能將吸收的糖份有效的轉化為我們日常生活所需的熱量，過多的糖份聚積在血液中，使血糖升高，腎臟的負荷增加並經由尿液排出，故稱糖尿病。

## 誰易得糖尿病

1. 遺傳：家族曾有人罹患糖尿病者，其罹患糖尿病的機會比一般人高出 5 倍以上。
2. 40 歲以後：100 人中約有 10 人會罹患糖尿病，因此步入中前後應特別留意。
3. 體型肥胖的人：糖尿病的初發病例中約有 65% 是肥胖的人。

## 糖尿病的診斷

如果兩次空腹血糖值高於 126mg/攪，或不論空腹與否血糖值高於 200mg/dl，建議就醫做確定診斷。

## 糖尿病的合併症

長期血糖控制不好，容易導致眼睛視網膜病變（失明），腎臟病變（尿毒症、洗腎）、末梢神經病變（手腳發麻及刺痛、感覺差）、心血管病變（冠狀動脈心臟病、中風的罹患率增加）、自律神經失調（易便秘或下痢）、足部循環不良（若有傷口易感染或壞死而截肢）。

## 糖尿病怎麼治療

糖尿病是無法根治的，但病情可由飲食、運動及藥物配合控制。當血糖值有略微偏高的異常現象時，可先以飲食及運動控制，但若無法有效控制時，應以藥物治療。

若能將空腹血糖值控制在 80~120mg/dl，飯後血糖值控制在 80~160mg/dl，則較理想。

## 血糖控制的方法

1． 飲食控制：均衡飲食、定時定量、高纖低脂、少鹽少糖、少酒戒煙、保持理想體重。

2． 適度運動：可增加心肺功能，促進血糖控制。需注意不可空腹運動，需穿適當的鞋襪及衣物、隨身攜帶方糖、糖果、餅乾或飲料，運動若有不適需立即停止，並迅速與醫師聯絡。

3． 按時使用藥物，定期複診。

保持個人衛生、愉快的心情及規律生活。

大同健康中心及台北護理學院 謹製