

# 糖尿病衛教單張

## 一、什麼是糖尿病？

正常人進食後，食物在胃腸道被消化分解後，產生葡萄糖，葡萄糖經由血液運送至全身，包括胰臟，會刺激胰臟釋出胰島素，胰島素可幫助葡萄糖進入身體各組織細胞，轉變成能量，或貯存在肝、肌肉以及脂肪細胞中。

如果沒有胰島素，或者身體各組織對胰島素不發生反應，則葡萄糖就不能被利用，於是血液中葡萄糖含量便會上升。當血糖升高到某一程度，超過腎臟所能回收的極限時，葡萄糖便會從尿液中"漏"出，所以稱之為糖尿病。

## 二、為什麼會發生糖尿病？

糖尿病大部份與遺傳體質有關，其它如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調，都會促使糖尿病發作，但絕不會由別人傳染而得到。

## 三、什麼人容易得到糖尿病？

1. 有糖尿病家族史的人：  
糖尿病人家屬罹患糖尿病的機率比一般人高出五倍以上。
2. 四十歲以上的中老年人：  
四十歲以後以百人約有十人會出現糖尿病。
3. 體型肥胖的人：  
糖尿病的初發病例中約有百分之六十是肥胖的人。

## 四、糖尿病分類

糖尿病是一種多樣性的症侯群，雖然其基本表現都以高血糖為主，但致病原因各異。1979年美國糖尿病學會首先提出了現在通用的糖尿病分類與命名辦法，就是糖尿病分為：

1. 第一型(胰島素依賴型)糖尿病
2. 第二型(非胰島素依賴型)糖尿病
3. 其它情況所引起的糖尿病
4. 另外還有葡萄糖耐受不良和妊娠性糖尿病

## 五、糖尿病的症狀：

1. 三多症：多吃(易餓)、多喝(易口渴)、多尿(頻尿、尿多) 體重減輕、倦怠感、皮膚搔癢、傷口不易癒合、手腳酸麻 有刺痛感、視力減退等。
2. 高血糖症狀:極度口渴、噁心、嘔吐、腹部不適、虛弱無力心跳加快、呼吸緩而深、昏迷。
3. 低血糖症狀:全身無力、饑餓、手腳發抖、頭暈、頭痛、焦躁不安、視力障礙、緊張流冷汗、抽筋、昏迷。

#### 六、合併症：

可分慢性和急性合併症

慢性合併症:血管病變、視網膜病變、神經病變、感染。

急性合併症：酮酸中毒昏迷、低血壓。

#### 七、糖尿病的治療

1. 藥物治療：口服降血糖藥或注射胰島素。
2. 飲食控制：依理想體重計劃並遵守營養師之指導。
3. 適當運動：能增加心肺功能，促進控制病情。

#### 八、如何控制糖尿病

1. 遵守營養師的飲食指導計畫，維持理想體重，切忌肥胖。
2. 切實遵守醫師處方按時用藥或胰島素注射。
3. 鞋子大小要適合，注意個人衛生(陰部、足部乾燥)，足部須保暖尤其是冬天，避免碰撞傷，引起水泡、小傷口。
4. 熟記低血糖症狀及處理方式，隨身攜帶糖尿病識別證。
5. 適當運動，勿空腹做劇烈運動，並隨時攜帶方糖或糖果。
6. 不用熱水或電毯火爐取暖。
7. 放鬆心情、坦然面對、定期返診檢查。

九、糖尿病乃不可治療之疾病，其本身並不可怕，最可怕的是併發症，因此，如果能早期診斷，良好控制血糖，使血糖接近正常，便能控制病情。

#### 十、若有下列情況，立即回院覆診：

1. 噁心、嘔吐、溫熱而乾燥，外表潮紅之情形。
2. 嚴重低血糖，如抽筋、昏迷或腳趾的皮膚有傷等應立即就醫。

參考資料來源：實用就醫指引手冊

社團法人台灣醫務管理學會 編製 • 行政院衛生署經費補助印製