

簡體版本

糖尿病卫教单张

一、什么是糖尿病？

正常人进食后，食物在胃肠道被消化分解后，产生葡萄糖，葡萄糖经由血液运送至全身，包括胰脏，会刺激胰脏释出胰岛素，胰岛素可帮助葡萄糖进入身体各组织细胞，转变成能量，或贮存在肝、肌肉以及脂肪细胞中。

如果没有胰岛素，或者身体各组织对胰岛素不发生反应，则葡萄糖就不能被利用，于是血液中葡萄糖含量便会上升。当血糖升高到某一程度，超过肾脏所能回收的极限时，葡萄糖便会从尿液中"漏"出，所以称之为糖尿病。

二、为什么会发生糖尿病？

糖尿病大部份与遗传体质有关，其它如肥胖、情绪压力、怀孕、药物、营养失调，都会促使糖尿病发作，但绝不会由别人传染而得到。

三、什么人容易得到糖尿病？

1. 有糖尿病家族史的人：

糖尿病人家属罹患糖尿病的机率比一般人高出五倍以上。

2. 四十岁以上的中老年人：

四十岁以后以百人约有十人会出现糖尿病。

3. 体型肥胖的人：

糖尿病的初发病例中约有百分之六十是肥胖的人。

四、糖尿病分类

糖尿病是一种多样性的症侯群，虽然其基本表现都以高血糖为主，但致病原因各异。1979年美国糖尿病学会首先提出了现在通用的糖尿病分类与命名办法，就是糖尿病分为：

1. 第一型(胰岛素依赖型)糖尿病

2. 第二型(非胰岛素依赖型)糖尿病

3. 其它情况所引起的糖尿病

4. 另外还有葡萄糖耐受不良和妊娠性糖尿病

五、糖尿病的症状：

1. 三多症：多吃(易饿)、多喝(易口渴)、多尿(频尿、尿多) 体重减轻、倦怠感、皮肤瘙痒、伤口不易愈合、手脚酸麻 有刺痛感、视力减退等。
2. 高血糖症状:极度口渴、恶心、呕吐、腹部不适、虚弱无力心跳加快、呼吸缓而深、昏迷。
3. 低血糖症状:全身无力、饥饿、手脚发抖、头晕、头痛、焦躁不安、视力障碍、紧张流冷汗、抽筋、昏迷。

六、合并症：

可分慢性和急性合并症

慢性合并症:血管病变、视网膜病变、神经病变、感染。

急性合并症：酮酸中毒昏迷、低血压。

七、糖尿病的治疗

1. 药物治疗：口服降血糖药或注射胰岛素。
2. 饮食控制：依理想体重计划并遵守营养师之指导。
3. 适当运动：能增加心肺功能，促进控制病情。

八、如何控制糖尿病

1. 遵守营养师的饮食指导计划，维持理想体重，切忌肥胖。
2. 切实遵守医师处方按时用药或胰岛素注射。
3. 鞋子大小要适合，注意个人卫生(阴部、足部干燥)，足部须保暖尤其是冬天，避免碰撞伤，引起水泡、小伤口。
4. 熟记低血糖症状及处理方式，随身携带糖尿病识别证。
5. 适当运动，勿空腹做剧烈运动，并随时携带方糖或糖果。
6. 不用热水或电热毯火炉取暖。
7. 放松心情、坦然面对、定期返诊检查。

九、糖尿病乃不可治疗之疾病，其本身并不可怕，最可怕的是并发症，因此，如果能早期诊断，良好控制血糖，使血糖接近正常，便能控制病情。

十、若有下列情况，立即回院覆诊：

1. 恶心、呕吐、温热而干燥，外表潮红之情形。
2. 严重低血糖，如抽筋、昏迷或脚趾的皮肤有伤等应立即就医。

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