

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	新陳代謝科	編號：衛教-新陳代謝-10
主 題	認識糖尿病	2023.03.01 訂定
製作單位	門診	

一、 什麼是糖尿病？

糖尿病是一種代謝性疾病，指血糖長時間高於標準值。正常情況下，身體會將吃進去的食物轉變成葡萄糖，做為身體細胞活動的燃料。胰島素是由胰臟製造的一種荷爾蒙，可以幫助血中的葡萄糖進入細胞，提供熱能。糖尿病人因為不能產生足夠的胰島素，致使葡萄糖無法進入細胞，導致血液中葡萄糖濃度上升而形成糖尿病。

當一個人空腹 8 小時血糖大於或等於 126 毫克/分升，就可能是罹患糖尿病。

二、 為什麼會發生糖尿病？

糖尿病的發生與遺傳提質有關係，如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調，都會促使糖尿病發生，但絕不會傳染。

三、 糖尿病會有哪些症狀？

糖尿病初期，大多數人都沒什麼症狀，除非做健康檢查，否則不易發現，但持續高血糖會出現非常疲倦或虛弱，且伴隨小便次數增加、口渴、飢餓、疲倦、體重減輕或傷口無法癒合等徵候。

		
圖一、多喝	圖二、多吃	圖三、多尿
		
圖四、體重下降	圖五、視力模糊	圖六、四肢乏力

四、 如何控制糖尿病？

飲食、運動和藥物三者間相互配合，並與醫師、護理師及營養師共同討論如何配合。因血糖會受到許多因素的影響而變動，最理想的情況是飯前血糖維持 90~130 毫克/分升，飯後 2 小時血糖維持 180 毫克/分升以下，和糖化血色素 7% 以下為目標。

五、急性併發症：

(一) 血糖過高：

1. 糖尿病酮酸血症—容易發生於胰島素依賴型病人，常因未接受胰島素治療、飲食過量、併發感染症、嚴重外傷或忘記使用降血糖藥物，導致體內血糖遽增，而產生意識障礙，甚至昏迷。病人會出現面部潮紅、皮膚乾燥、呼吸快而深、極度口渴、虛弱無力的現象，嚴重時則會出心跳加快，血壓及體溫下降、意識昏迷。
2. 高滲透壓高血糖狀態是一種有生命危險的醫療急症，特徵是極度高血糖(血糖值大於 600 毫克/分升)、嚴重脫水及感覺遲鈍甚至完全昏迷，此現象常發生於非胰島素依賴型糖尿病人。

(二) 血糖過低：

病人因胃口不佳、運動過度或使用藥物過量，導致血糖下降，而產生低血糖症狀，會出現冒冷汗、發抖、饑餓感、頭痛、心跳加快、焦慮不安等現象，嚴重時會發生神智不清、昏迷。

慢性合併症如下：

慢性合併症			預防方法
血管病變	心臟、腦血管病變	如絞痛、中風、間歇性跛行。	<ul style="list-style-type: none">• 降低血脂肪。• 控制血壓、血糖。• 多做足部運動。• 避免足部受傷。• 至少每年檢查一次眼底。• 預防泌尿道感染
	視網膜病變	視力模糊、末期會導致失明。	
	腎病變	疲倦、水腫、小便變少、尿毒。	
神經病變	周圍神經病變	麻木、刺痛或四肢痛，對冷、熱觸碰等感覺反應變差。	
	中樞神經病變	噁心、嘔吐、腹痛、便秘、姿位性低血壓。	
	腦神經病變	眼眶痛、眼瞼下垂。	
感染	泌尿道感染、搔癢、皮膚乾燥脫屑、傷口癒合差。		

六、糖尿病病人如能做到下列事項，便能有效控制病情：

- (一) 遵守醫師及營養師指示採用糖尿病飲食。
- (二) 依身體狀況在醫師指導下選擇適當的運動。
- (三) 定時量體重並保持正常理想體重。
- (四) 定期檢查糖化血色素、血糖以瞭解血糖控制情形。
- (五) 定期檢查尿蛋白並量血壓，以了解是否有腎臟病變及高血壓情形。
- (六) 定期至眼科檢查眼底。(一般有非增殖性視網膜病變者需三個月檢查一次，早期可以每年一次)。
- (七) 每日檢視雙足，是否有足部潰瘍情形。
- (八) 戒菸及禁酒。

參考資料：

2019 台灣糖尿病腎臟疾病臨床照護指引·社團法人中華民國內分泌學會，國家衛生研究院，社團法人中華民國糖尿病衛教學會及台灣腎臟醫學會共同推薦：社團法人中華民國糖尿病學會編印。

沈宜靜、賴冠霖(2021)·糖尿病周邊神經病變評估與新進展，*臨床醫學*，88(4)，624-636。

楊睿彬(2019)·認識糖尿病·*中華自然醫學研究*，2卷(1)，29-34。

衛生福利部國民健康署(2022, 3月30日)·認識糖尿病。

<https://health99.hpa.gov.tw/flipbook/7377>

衛生福利部國民健康署(2019, 10月14日)·糖尿病防治手冊(糖尿病預防、診斷與控制流程指引)-醫事人員參考。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=642&pid=1235>

圖一、取自 <https://reurl.cc/lvrQGY>

圖二、取自 <https://reurl.cc/gZyGKX>

圖三、取自 <https://reurl.cc/1eAvrQ>

圖四、取自 <https://reurl.cc/vk0v31>

圖五、取自 <https://reurl.cc/pLE7Ra>

圖六、取自 <https://reurl.cc/V8VKZY>

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！