糖尿病照護手冊

高雄市立聯合醫院
Kaohsiung Municipal United Hospital

目錄

一、認識糖尿病……1
二、糖尿病飲食原則……3
三、運動……7
四、口服降血糖藥物……10
五、認識低血糖及處理……13
六、認識高血糖及處理……15
七、慢性併發症……17
八、血糖自我監測注意事項……19
九、生病時注意事項……22
十、足部護理指導……23
十一、旅行須知……26
十二、筆型胰島素使用方法及注意事項…28
十三、糖尿病照護原則……33

一、認識糖尿病

（一）什麼是糖尿病?

是指胰臟分泌的胰島素不足或功能不全

（二）糖尿病有哪些症狀?

初期多數人沒有症狀，除非健康檢查才知道，若沒有控制好，血糖升高後就會出現多吃、多喝、多尿、疲勞、體重下降及視力模糊等症狀

圖片來源:衛生福利部國民健康署

（三）造成糖尿病的原因?

有糖尿病家族史者、肥胖、飲食不當、壓力、藥物、疾病、懷孕也可能促使糖尿病發生

（四）如何知道有沒有糖尿病

血糖檢驗至少2次以上檢驗超標，也有可能是糖尿病，即使沒有症狀

（五）預防及控制血糖六大撇步

飲食

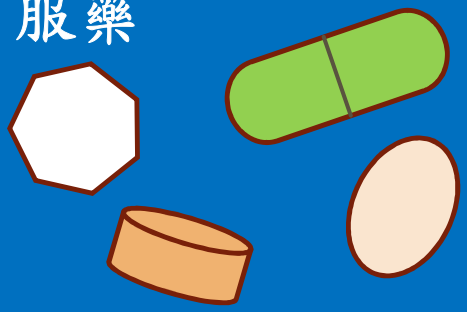
圖片來源:衛生福利部國民健康署

運動

圖片來源:衛生福利部國民健康署

測血糖

按時服藥



按時回診

高雄市立聯合醫院
Kaohsiung Municipal United Hospital

糖尿病照護手冊QR code

QR code

二、糖尿病飲食原則

（一）均衡攝取六大類食物

以「均衡飲食」為基礎，每餐攝取固定醣量、適量油脂和高纖食物達控制血糖及維持健康為目的。

圖片來源:衛生福利部國民健康署

（二）定時定量攝取

飲食中含醣總量亦會影響血糖之高低，定時定量有助於血糖的穩定，含醣食物來源攝取量，建議依據與營養師協商訂定個別飲食計畫份量執行。

（三）選擇高纖及多樣化食物

高纖食物攝取可增加飽足感、預防便秘，以及延緩醣類快速吸收，建議每天至少1/3的全穀類(如:糙米、燕麥、薏仁等)取代精緻主食，並於每餐適當搭配豆魚蛋肉、蔬菜及水果類。

（四）烹調採低油

魚或肉類的選擇以低脂肉為佳，減少肥肉、動物皮攝取。烹調方式以：清蒸、水煮、清燉、燒、烤、涼拌或烹調用油選擇以:橄欖油、葵花油、苦茶油低溫略炒、油拌等。

（五）醣類食物代換

認識含醣類食物來源，利用食物代換技巧增加食物變化與選擇。

1. 全穀雜糧類1份

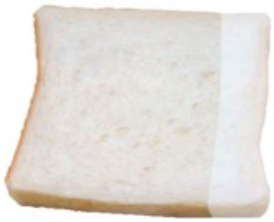
白飯1/4碗(40g)

熟麵條1/2碗(60g)

熟米粉1/2碗(50g)

燕麥片約2湯匙(20g)

饅頭1/5個(30g)



中薄片吐司
4/5片(30g)

根莖類約1/2碗
例如：地瓜、南瓜、芋頭

水餃皮3張(30g)

圖片來源：社團法人中華民國糖尿病衛教學會 醣類計算食品營養圖鑑 全穀雜糧類

2. 水果類1份 ＝ 約8分滿(/碗)

木瓜

蘋果

火龍果

芭樂

香蕉-大條約半條
小條1條

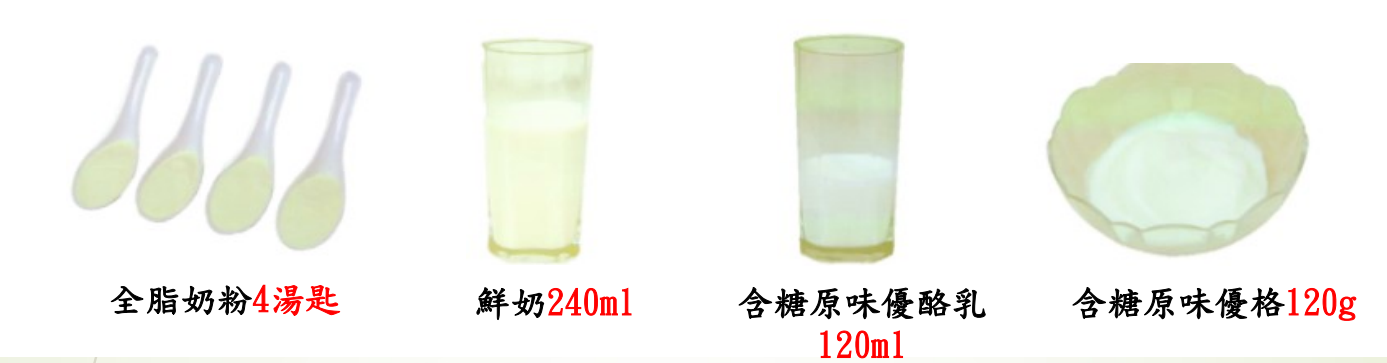
百香果-約2~3顆

水梨

哈密瓜

圖片來源：社團法人中華民國糖尿病衛教學會 醣類計算食品營養圖鑑 水果類

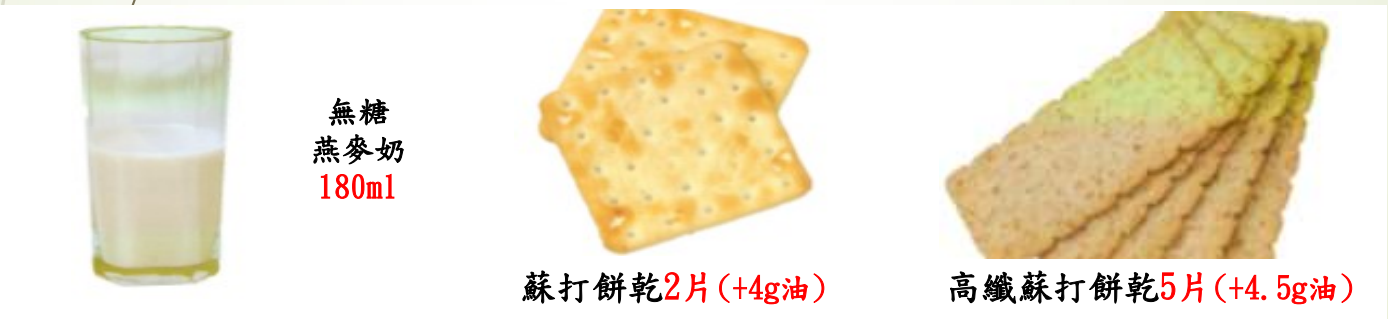
3. 乳品類1份



圖片來源：社團法人中華民國糖尿病衛教學會 醣類計算食品營養圖鑑 奶類

1份乳品類代換 = 起司片2片 = 低脂奶粉3湯匙=脫脂奶粉2.5湯匙。建議優酪乳、優格等盡量以無糖選擇。

4. 其他1份醣類來源



圖片來源：社團法人中華民國糖尿病衛教學會 醣類計算食品營養圖鑑 飲料類、餅乾類

5. 飲酒：提醒適量飲酒：男性不超過2個酒精當量/天
女性不超過1個酒精當量/天

1個酒精當量 = 啤酒(4%)360cc = 葡萄酒(12%)120cc
= 威士忌(40%)40cc =高粱酒(53%)30cc

，且避免空腹飲酒以免引起低血糖正確飲食選擇，並搭配規律運動，維持穩定良好的血糖管理，有飲食相關問題，請洽2F營養諮詢室。

三、運動

（一）運動的好處：

1. 降低血糖。
2. 降低血脂。
3. 降低血壓。
4. 促進血液循環。
5. 增強心肺耐力。
6. 減輕體重，維持理想體重與腰圍。

（二）運動的最佳時間：

最好在飯後1-2小時。

圖片來源:愛・長趟https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/392

（三）可以做哪些運動：

以有氧運動最佳，可選擇中等強度運動如：

1. 快走　2. 慢跑　3. 散步　4. 爬山

5. 有氧舞蹈　6. 游泳　7. 騎腳踏車

8. 太極拳　9. 外丹功　10. 體操等

（四）何謂達到中等強度運動：

說話測試

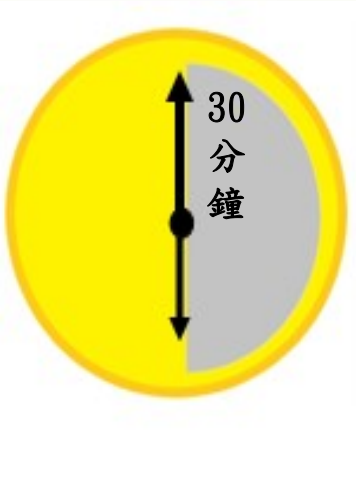
1. 輕度：還能唱歌。

2. 中度：能說話但不能唱歌。

3. 重度：喘到不能說話。

（五）何謂有效運動？

每週運動



每次30分鐘

日	一	二	三	四	五	六
●			●		●	
	●		●			●
●		●		●		●
●		●			●	

每週3-5天

(六)運動時注意事項：

1. 運動須穿適當的服裝和鞋襪，不可赤腳(如圖一)。

圖一
運動時不可赤腳

圖片來源:https://zh.pngtree.com

2. 隨身攜帶糖果、飲料或餅乾，萬一發生低血糖時，可以立即食用（如圖二）。

3. 運動前後應做適當暖身運動。

4. **避免空腹運動。**

5. 血糖控制不良者，如血糖超過300mg/dl、常發生低血糖或生病時，皆不宜過量運動。

圖二
運動時
隨身攜帶糖果

圖片來源:https://zh.pngtree.com

6. 有視力模糊、眼睛玻璃體出血、心臟病、肝腎功能不良者，應先接受醫師評估，再決定運動種類。

四、口服降血糖藥物

一、本院常用口服降血糖藥分類：

分類	作用	藥物	副作用
磺醯尿素類	刺激胰臟分泌胰島素	Amepiride（欣益糖錠） Daycose(簡醣) Glimet(利控糖) Minidiab（減糖尿錠）	低血糖、體重增加
非磺醯尿素類	刺激胰島素分泌	Starlix(使糖立釋) Repaglinide(柔醣錠)	胃腸不適 低血糖 體重增加
雙胍類	減少肝臟製造葡萄糖、抑制小腸吸收葡萄糖、增加胰島素的敏感性	Glucophage（庫魯化） Henformin（漢伏醣）	胃腸不適
α葡萄糖甘酶抑制劑	抑制多醣類分解為單糖、減低糖類吸收	Glucobay（醣祿錠）	胃腸不適

分類	作用	藥物	副作用
胰島素激敏劑	增加胰島素的敏感性，及降低阻抗性	Actos(愛妥糖)	水腫
DPP-4抑制劑	協助分泌胰島素，抑制胰臟分泌升糖素，以降低肝醣生成作用，延緩胃排空的速率，減慢葡萄糖之吸收	Januvia(佳糖維)	輕微噁心、胃腸不適
SGLT-2 抑制劑	抑制尿糖的再吸收來增加腎臟葡萄糖排泄	Jardiance(恩美糖)、Forxiga(福適佳)	脫水、低血壓、生殖器及泌尿道感染

二、注意事項：

（一）按時回醫院檢查及拿藥，不可以擅自增減劑量。

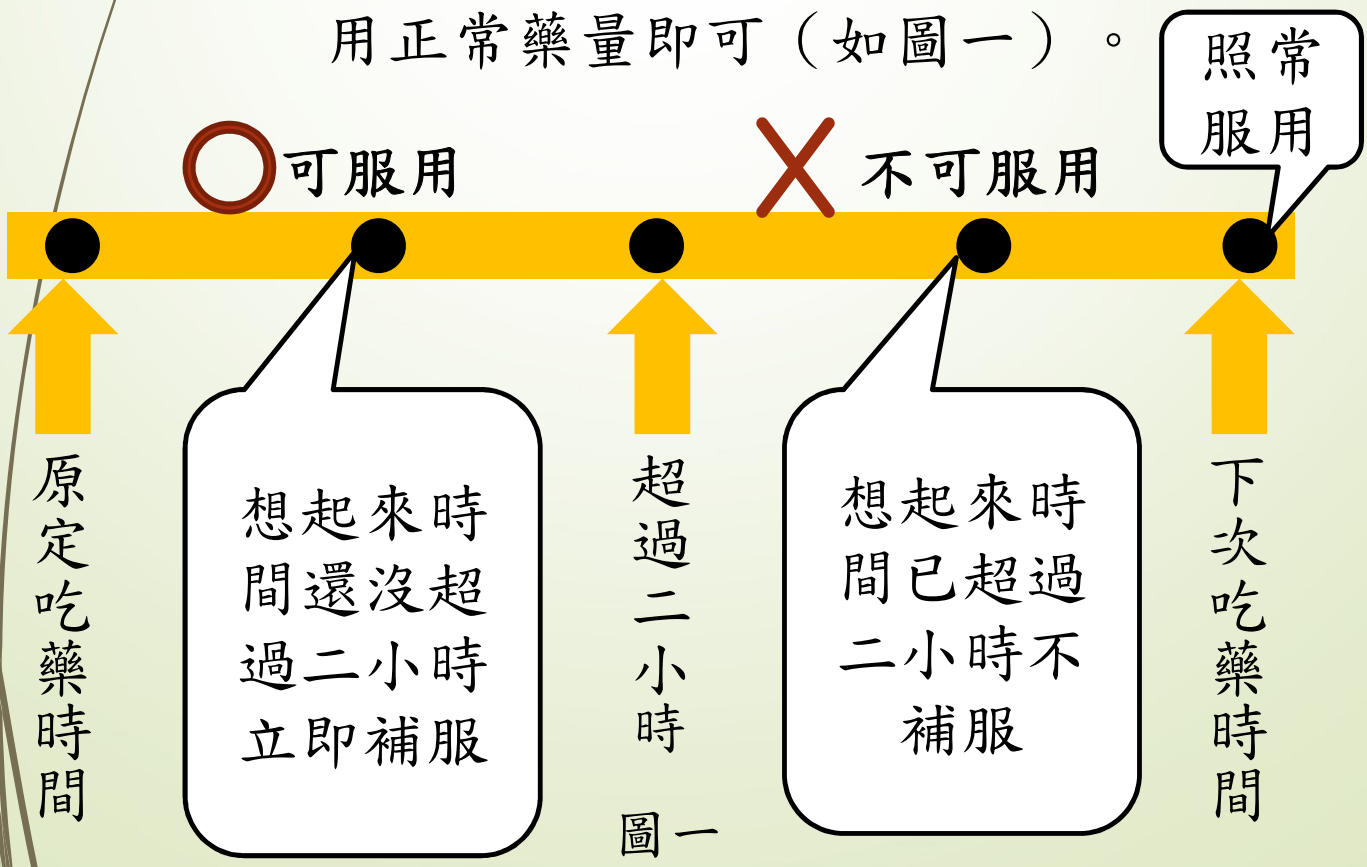
（二）飲食依營養師所建議定時定量進食。

（三）α葡萄糖甘酶抑制劑，為減少腸胃不適，應與飯一起吃。

（四）刺激胰島素分泌類藥物，服藥後應於30分鐘內進食。

（五）其他藥物若有副作用產生時，應提早返院告知醫師。

（六）當您忘記服藥時:如果想起時，距離原定吃藥時間未超過二小時立即補服，若超過二小時則不需補服，下次服用正常藥量即可（如圖一）。



圖一

五、認識低血糖及處理

一、低血糖的定義：

血糖低於70mg/dl，會產生一些身體的症狀，就是所謂的低血糖；但有症狀發生的低血糖值，會因因人而異。

二、低血糖的症狀：

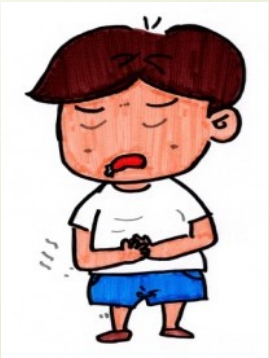
冒冷汗

意識改變

心悸

頭暈

顫抖

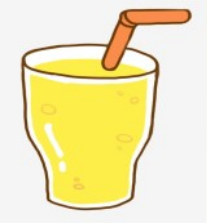


飢餓

三、處理：

（一）立即測量血糖。

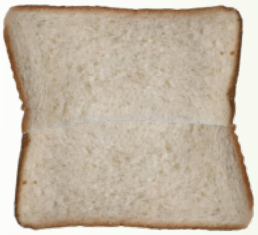
（二）立即進食15公克含糖食物，如120cc含糖飲料、果汁、糖果（如圖一）等。



圖一

圖片來源:https://zh.pngtree.com

（三）若症狀改善，但離下一餐進食時間還有1小時以上，則宜補充1份(15公克)醣類食物，如：餅乾二~三片、食用土司1片（如圖二）等。



圖二

（四）若病人昏迷應立即送醫。

四、建議：

（一）每個人的低血糖症狀不完全一樣，應了解自己低血糖發生時的症狀。

（二）隨時攜帶含糖食物、識別卡、糖尿病護照，以備不時之需。

（三）**避免空腹運動**，額外的運動及因故延誤正餐時間酌量添加點心。

（四）若有低血糖症狀沒有改善應立即就醫。

六、認識高血糖及處理

一、什麼是高血糖急症？

體內缺乏足夠胰島素時造成血糖太高，分有糖尿病酮酸中毒及高滲透壓高血糖狀態（超過600mg/dl）

二、高血糖有什麼症狀？

（一）噁心、嘔吐、食慾不振、腹痛、體重驟減

（二）虛弱疲累、視力變差、眼眶凹陷

（三）呼吸深而慢，呼吸有水果味、意識改變

★若未加以處理治療，有可能造成昏迷或死亡

三、高血糖處理及預防方法：

（一）處理方式

1. 如果能吃得下，要多喝開水及測血糖，並儘速就醫。
2. 無法自行處理時，應立即就醫治療。

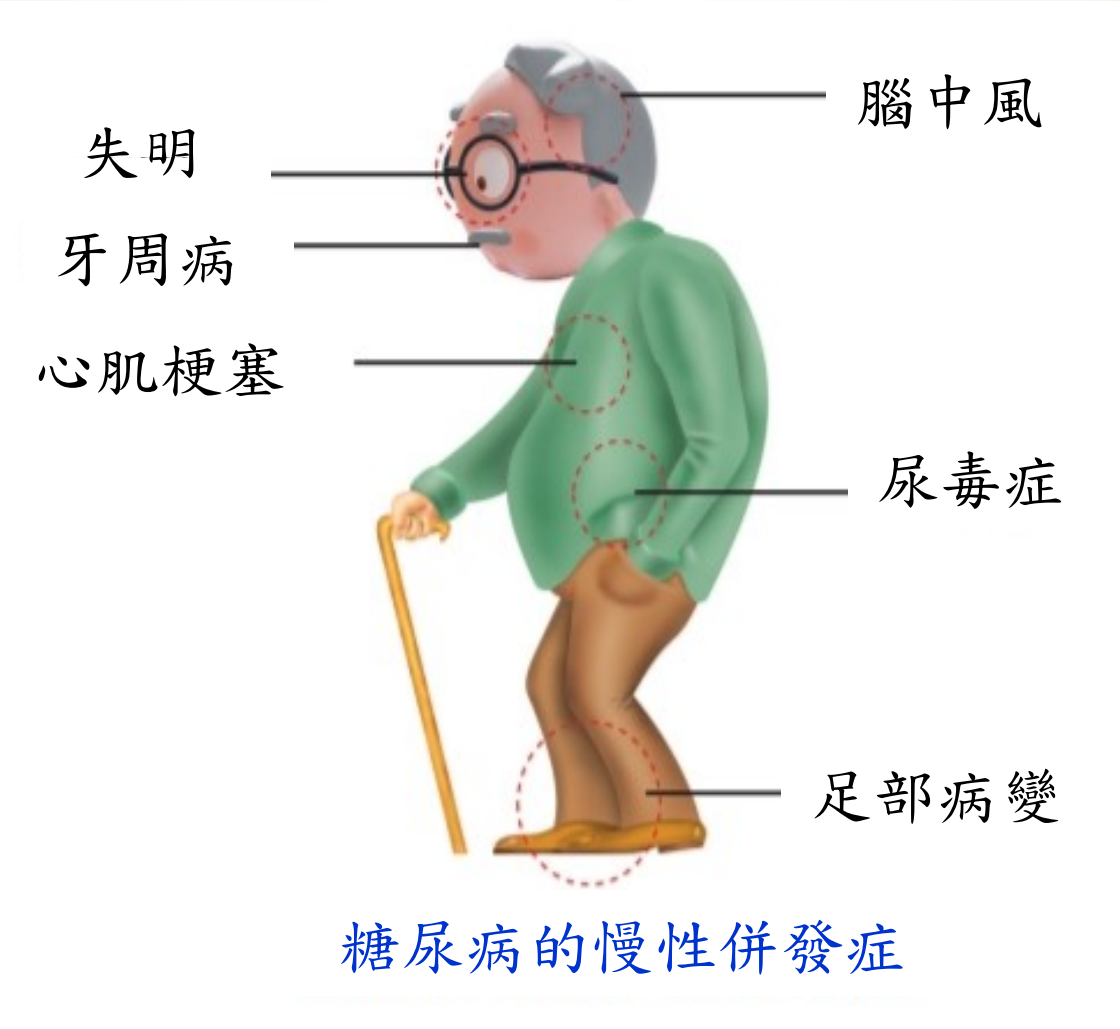
（二）預防方法

1. 要按時吃藥或施打胰島素及回診。
2. 遵守飲食原則、養成有規律的運動。
3. 定期檢測血糖，若有發炎要增加測血糖的次數。
4. 對高血糖的症狀應該提高警覺，並採取適當處理。

七、慢性併發症

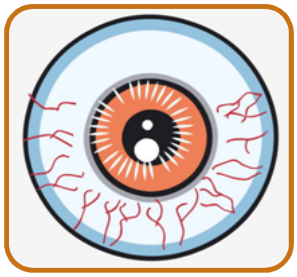
一、發生原因：

初期可能没有明顯不適症狀，在長期罹病的情況下很容易造成身體其他器官的併發症



圖片來源:糖尿病與我(2016)，衛生福利部國民健康署

二、慢性併發症有哪些？



1. 眼睛病變

常見問題有視網膜病變、白內障、青光眼、黃斑部水腫

2. 腎臟病病變

引起水腫、蛋白尿；若控制不好腎臟功能衰竭造成尿毒症而需洗腎

3. 神經病變-感覺/運動神經病變

尤其下肢更常發生，有疼痛感、針刺感及感覺遲鈍，如有傷口癒合差可能需要截肢

4. 神經病變-自主神經病變

有噁心、嘔吐、腹瀉、便秘、大小便失禁出汗減少及姿勢性低血壓及性功能障礙等

5. 大血管病變：

腦中風、心肌梗塞及足部病變

圖片來源:https://zh.pngtree.com

八、血糖自我監測注意事項

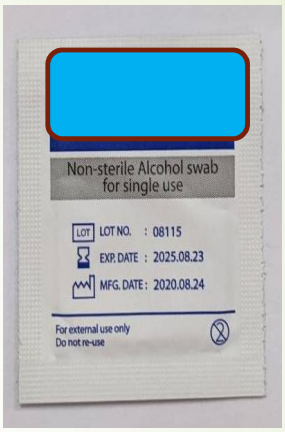
一、正確驗血糖方法:

（一）準備用物：

血糖機

試紙

採血筆/針



酒精棉片

（二）步驟：

步驟1

洗手

步驟2

酒精棉片消毒

步驟3

使用採血筆或採血針採血

步驟4

選擇指尖側邊皮膚採血，減少疼痛

步驟5

將血吸入試紙

步驟6

血糖結果紀錄在血糖紀錄本

二、血糖參考標準值:

（一）一般人正常血糖：空腹100mg/dl以下。

（二）糖尿病病人理想血糖：

空腹80-130mg/dl。

飯後2小時小於160mg/dl。

三、使用血糖試紙注意事項:

（一）血糖試紙開封依說明指示期限內使用完畢。

（二）取出試紙後立刻關閉試紙罐。

（三）試紙罐放置陰涼處即可。

四、引起血糖值誤差因素：

（一）試紙過期或受潮。

（二）血量不足或過多。

（三）過度擠壓採血部位。

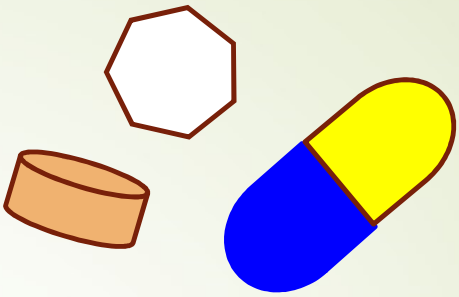
（四）採血時採血部位酒精未乾。

（五）血糖機髒污。

（六）血糖機顯示的試紙號碼與試紙瓶上所標示的試紙號碼不一致。

九、生病時注意事項

增加測血糖的次數



與醫師討論治療方式
不可隨便停藥

持續性嘔吐或腹瀉
發燒等需就醫治療

多補充水分

不自行購買成藥
（如感冒藥水）

食用易消化食物如
稀飯等預防低血糖

圖片來源:https://zh.pngtree.com

十、足部護理指導

一、平日做好足部自我照護：

每天用溫水和中性肥皂清潔足部

避免使用過熱熱水或熱水袋碰觸足部，易使皮膚受損

腳部皮膚乾燥，抹中性潤膚乳液，勿塗抹於趾縫

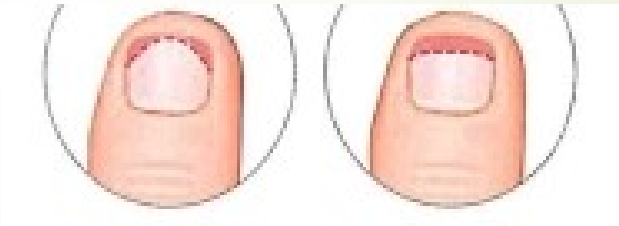
保護足部應選擇舒適並包住腳的鞋子及易吸汗襪子，記得每日換洗襪子不可穿破洞襪子

避免高温熱水
足部浸泡

雙腳有傷口
時趕緊就醫

定期修剪腳指甲

✕ 太圓 ✕ 太深



修剪不當的腳趾甲

每天檢查腳底

不可赤腳走路

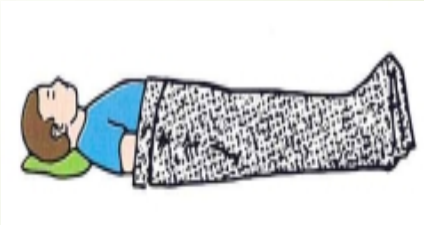
圖片來源:https://zh.pngtree.com、SONOFI

二、足部運動：

★足部運動(剪刀、石頭、布)保持雙腳血液流暢，剪刀、石頭、布各做一次為一下，每日至少做三十下。

步驟1：
雙腳抬腿3分鐘

步驟2：
雙腳左右晃動3分鐘



步驟3：
平躺休息3分鐘

圖片來源:SONOFI

★每天3-4次勃氏運動，每次重複3-6遍，改善下肢循環。

十一 、旅行須知

一、旅行前注意事項：

（一）請醫師開立中英文診斷書一份及處方影本（如圖一）

診斷書

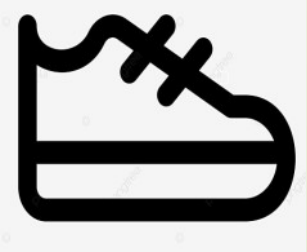
圖一

（二）出國時差問題請與醫師討論，如何調整劑量

（三）補充糖尿病藥物：依旅遊日準備兩倍的藥物量，並分裝在不同旅行袋內（如圖二）

圖二

（四）舒適的鞋子（應帶兩雙，其中一雙最好是球鞋如圖三）



圖三

（五）帶測量血糖之物品

圖片來源:https://zh.pngtree.com

二、旅行中注意事項 ：

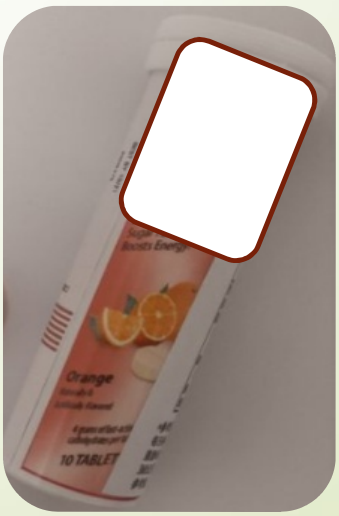
（一）每日測量血糖，並記錄(如圖一）

圖一

（二）使用胰島素治療者，請放在隨身包內（如圖二）勿直接受熱或太陽照射（胰島素隨身包可放保冷劑）以室溫保存，不需放在冰箱，必要時需在他國購買藥物，需注意該國藥物劑量與單位

圖二

（三）隨身攜帶預防低血糖的食物，如糖包、糖果、葡萄糖錠等（如圖三）



葡萄糖錠

圖三

（四）依據餐點含醣量調整胰島素劑量

十二、筆型胰島素使用方法及注意事項

一、注射前準備：

清洗雙手

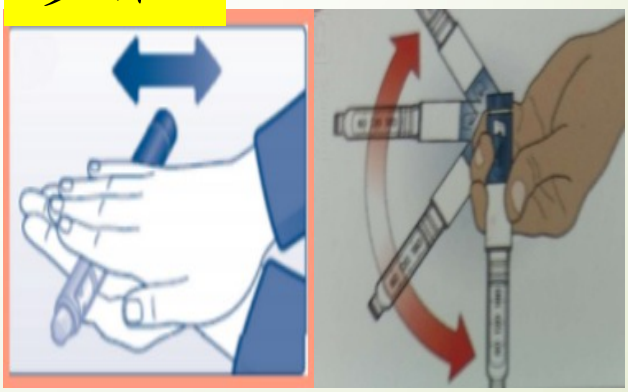
用物：注射筆、針頭
75%酒精棉片

二、注射步驟：

步驟1

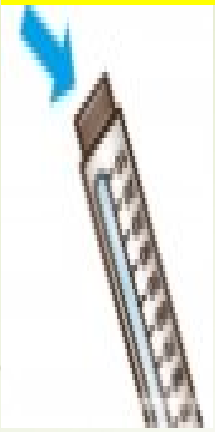
看清楚：
檢查藥物是否有過期、變質或是藥瓶有無裂痕、缺損

步驟2



混合均勻：
(清澈型胰島素跳過此步驟)：將注射筆夾在雙手間滾動10次並輕輕上下翻轉至少10次

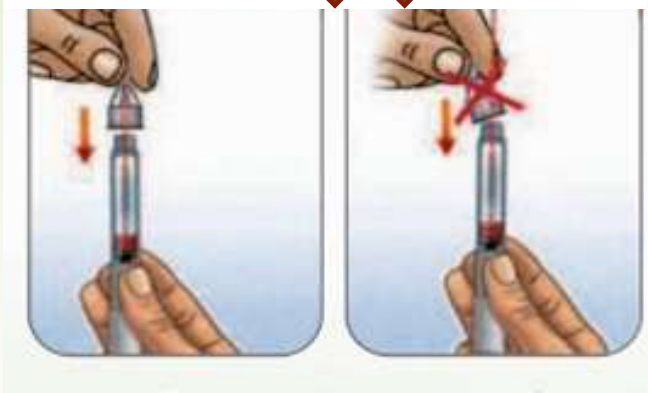
步驟3



消毒胰島素筆：
酒精棉片消毒注射筆前的橡皮頭部分

步驟4

○請務必 ✕請不要

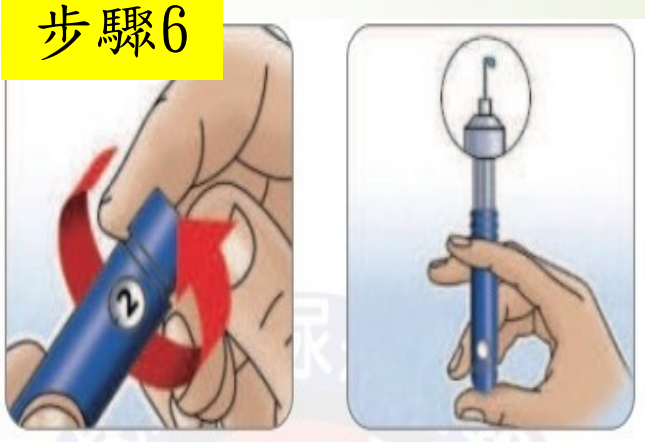


裝針頭：
垂直插入後，再旋轉緊

步驟5

消毒皮膚：
由內往外, 環狀消毒

步驟6



排空氣：
初次注射前，應先撥轉2個單位，針頭向上，按壓注射鈕，使藥水滴出，排氣動作即完成

步驟7

步驟8

注射時：
將注射鈕旋轉至正確劑量數字，注射時將針頭以垂直90度刺入皮膚

注射後/停：
注射完，讓針頭停留在體內至少10秒，才可拔針

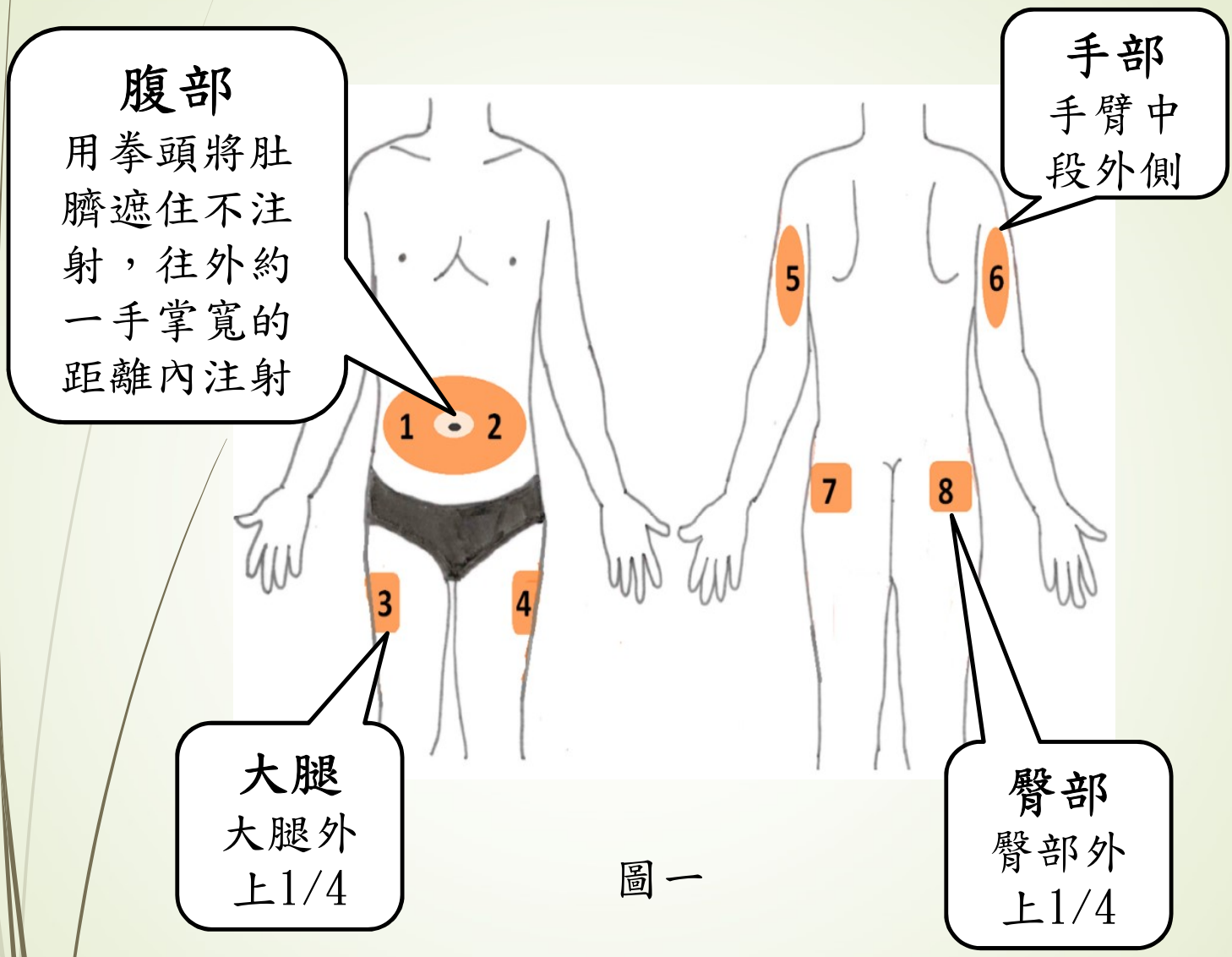
步驟9

丟棄針頭：
將針頭取下，收集在不易穿透且有蓋之塑膠罐保存，瓶子裝滿後帶回原就醫醫院回收

圖片來源：台灣胰島素注射指引

三、注射部位：

採皮下注射，盡量距離一指尖寬，輪流注射（如數字標示部位）（如圖一）



圖一

三、注意事項：

（一）胰島素注射後不可熱敷或按摩注射部位，以免藥效產生過快，發生低血糖。

（二）注射胰島素後，應於15~20分鐘內進食以避免低血糖。

（三）運動會加速胰島素的吸收，運動時應避免免注射在運動的部位。

（四）請依照醫師處方按時注射，若當您忘記打針時：如果想起時，距離原定打針時間未超過二小時立即補打，若超過二小時則不需補打，下次施打正常藥量，請不要在隔天補打或增加胰島素劑量。

（五）各胰島素使用方法與步驟請詢問醫師或衛教師。

（六）保存方法:

尚未開封	開封後
儲存於2-8℃冷藏可保存有效期限	在常溫可保存一個月，避免暴露於過熱或日光直射

圖片來源:victoza https://zh.pngtree.com

十三、糖尿病照護原則

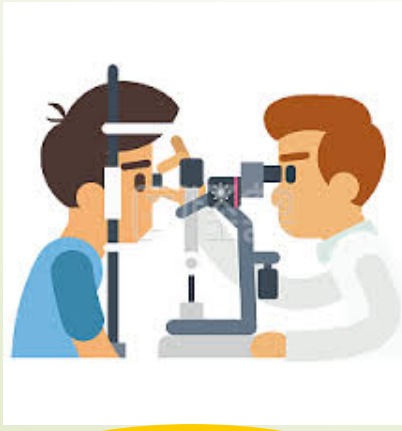
養成運動習慣

經常測量血壓

戒菸

依醫師建議
服用藥物

每天
足底檢查



一年一次
檢查眼睛

在家監控
血糖值

飲食控制

圖片來源：糖尿病衛教學會

參考資料

社團法人中華民國糖尿病衛教學會（2022)・高血糖急症・劉松臻總編輯，*糖尿病衛教核心教材*（初版，153-163頁）・社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

社團法人中華民國糖尿病衛教學會（2022)・監測・劉松臻總編輯，*糖尿病衛教核心教材*（初版，83-104頁）・社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

社團法人中華民國糖尿病衛教學會（2019)・*醣類計算食品營養圖鑑*（六版）・社團法人中華民國糖尿病衛教學會 。

社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2018)・胰島素注射器的使用・王惠芳總編輯，*台灣胰島素注射指引*（四版，26-27頁 ）・社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

陳長安(2014)・糖尿病治療劑 ・陳長安總編輯，*常用藥物治療手冊*（四十九版，1460-1527頁）・全國藥品年鑑雜誌社。

衛生福利部國民健康署（2015）・*糖尿病與我*（二版）・衛生福利部國民健康署。

發行人　馬光遠院長

監　製　賴俊煌 副院長

製作團隊　高雄市立聯合醫院糖尿病照護團隊：護理科、新陳代謝科、藥劑科、營養室、糖尿病衛教室

日　期　110年04月27製定，112年2月16一修

Honey Club

高市聯醫

高雄市立聯合醫院

Kaohsiung Municipal United Hospital