



## 清濱醫院護理部衛教專欄

### 認識糖尿病

#### 糖尿病是什麼

簡單說，糖尿病是一種全身性的新陳代謝異常的疾病，主要是由於體內的胰島素分泌缺乏，不足或者作用不良，引起醣類、蛋白質和脂肪等營養素的代謝異常，造成血中葡萄糖過多，就經由腎臟，隨著尿液排出體外，造成尿中出現糖份的現象，即我們所謂的「糖尿」。如何診斷糖尿病？主要是靠血液中葡萄糖的濃度而決定。正常成年人空腹血糖為 70-110mg/dl，飯後二小時應小於 140mg/dl。

#### 哪些人容易得到糖尿病：

1. 近親有糖尿病—罹患糖尿病的機會較一般人高出五倍以上
2. 體重過重者—需要更多的胰島素來代謝所攝取的食物，當胰島素分泌不足時，血中的糖份便會增加，因而發生糖尿病。
3. 長期服用類固醇或利尿劑者—血液中鉀離子降低會干擾胰島素分泌。

高血壓，高膽固醇、高尿酸者—基於遺傳因子的關係，合併糖尿病的傾向高。

#### 糖尿病的常見症狀

- 糖尿病的主要症狀—吃多、喝多、尿多。

糖尿病的次要症狀—體重減輕、容易疲倦、皮膚搔癢、傷口不易癒合、腳部酸麻、刺痛、視力減退、容易泌尿道感染等。

#### 糖尿病如何治療：

飲食、運動、藥物三項必須配合

飲食—定時、定量

用植物油炒菜

少喝含糖飲料、酒類

避免額外食用含澱粉高的點心



## 清濱醫院護理部衛教專欄

### 少吃油炸食物及甜食

- 多吃纖維量多的食物(如蔬菜)
- 攝取低鹽飲食
- 食用適量的水果
- 運動—每天運動持續半小時，依自己的體力選擇運動項目，以慢跑、散步為適合。

藥物—須依指示服用。

### 糖尿病引起之慢性併發症

糖尿病如長期未加以妥善治療、控制，大多數會發生慢性併發症

1. 眼睛病變—視網膜血管病變、黃斑部水腫、白內障、青光眼比率增加。
2. 心血管病變—血管硬化、心絞痛、心肌梗塞。
3. 腎臟病變—蛋白尿、高血壓、水腫、泌尿道感染、腎功能減退，甚至引起尿毒症。
4. 神經病變—常發生於下肢，初期酸麻、刺痛繼而對冷熱感覺遲鈍，故受傷機會增加，傷口不易癒合，因此常併發細菌感染致截肢大增。

全身感染—糖尿病患者皮膚抵抗力差，容易發生局部感染，常見於頸部、腋下、鼠蹊部及足部等部位，尤其足部感染因血液循環障礙不易癒合，常發生潰瘍、壞疽之現象。

### 糖尿病居家照護之注意事項

1. 每天洗澡，保持乾淨，尤其應注意足部之清潔、乾淨。
2. 女性糖尿病人，會陰部比較容易受感染，常有會陰搔癢。因此，每次小便後，應以溫水沖洗，洗後擦乾，以減少細菌感染的機會。

臺灣屬海洋性氣候，空氣較潮濕，室內衣物容易發霉，所以衣服棉被要常曝曬於陽光下。

