

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

· 健康諮詢專線：03-6118865

週一～週五 上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

# 糖尿病護理衛教門診

## 常見問題(觀念篇)

修訂：2017/07/01

內分泌及代謝科



# 新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

## 糖尿病衛教室

### 何謂糖尿病共同照護網、參與的資格及好處

糖尿病是一種發生率高的慢性疾病，如未好好控制易導致併發症的發生，在健保制度下它屬於高發生並產生高費用的疾病治療，故糖尿病及其併發症的治療常佔健保局重大支出。有鑑於此，衛生署於各縣市推廣糖尿病共同照護網，藉由經過訓練糖尿病治療的醫療團隊的合作，提供檢驗、診斷、治療、衛教並持續追蹤等完整的服務，以協助病患控制血糖、血壓、血脂達標為目標，並在慢性治療的慢慢長路上給予病患支持及陪伴，不僅僅維護病患的生理上的健康且給予心理上的慰藉，對於疾病方面不單可以得到良好的控制降低併發症的發生並提高病患的生活品質，進而減少醫療費用達到多贏格局。

### 糖尿病共同照護網參與的資格及好處

經由符合糖尿病照護網資格的醫師評估並願意持續回診治療的病患便可加入糖尿病照護網，其參與的好處有：

(一) 定期提供完整的血糖、血壓、血脂、蛋白尿及眼底視網膜的檢查。

(二) 提供專業護理人員衛教及健康追蹤。

(三) 提供專業的營養諮詢。

(四) 不定期舉辦衛教活動或病友支持團體。

### **糖尿病人接受護理衛教可以知道些什麼**

(一) 推廣糖尿病預防及保健之道。

(二) 認識糖尿病及如何有效控制。

(三) 藥物指導(含胰島素注射或調整)。

(四) 高、低血糖處理。

(五) 自我監測(驗血或驗尿)。

(六) 運動建議(含足部運動)。

(七) 日常生活保健(含足部護理)。

### **血糖稍高但還不用吃藥算是糖尿病嗎**

沒有糖尿病症狀的人，測量後飯後 2 小時血糖  $>140\text{mg/dl}$  但  $<200\text{mg/dl}$ ，或口服 75 公克葡萄糖耐受試驗，2 小時後血糖介於  $140\text{-}200\text{mg/dl}$  之間，這種情況稱為葡萄糖耐受不良(impaired glucose tolerance, IGT)。另一種情況為空腹 8 小時後，血糖介於  $100\text{-}126\text{mg/dl}$  之間，稱為空腹葡萄糖異常(impaired fasting glucose, IFG)。IGT 與 IFG 雖不算糖尿病，但屬於高危險群，應該飲食控制及規則運動，每 3-6 個月驗血糖一次，預防日後發展成糖尿病。

### **糖尿病可以根治嗎**

目前來說，尚無根治的方法，只可以控制。經由調整飲食、運動的習慣及適當的藥物控制，並且定期做居家血糖監測，可得到良好的控制。

### **高血糖急症有甚麼症狀**

高血糖急症之症狀有口渴、多尿、疲倦、虛弱無力、噁心、嘔吐、腹痛、呼吸快速、脫水，嚴重時會低血壓、休克、意識不清或昏迷。血糖若時高時低，高血糖症狀有時不明顯，須持續一段時間的高血糖才會有症狀出現。

### **糖尿病人為什麼也會血糖太低**

雖然糖尿病人對醣類的代謝與利用能力較差，但飲食攝取過少或熱量消耗過多還是有可能造成低血糖。常見原因有注射過量的胰島素或服用過多口服降血糖藥、飲食量少於平時或誤餐、運動量突然增加及嚴重肝、腎功能不良。

## 低血糖會有甚麼狀況

一般血糖低於70mg/dl 以下，可能會出現以下某幾項症狀：冒冷汗、心悸、發抖、飢餓感、全身軟弱、皮膚濕冷、臉色蒼白、頭暈、頭痛、焦躁不安、神智不清、昏迷。

## 低血糖怎麼辦

- (一) 如神智能清醒時，趕快喝果汁、糖水或吃方糖、糖果2-3顆，約15-20分鐘後症狀應獲得改善，若有血糖機者建議立即驗血糖以確定處置方式。
- (二) 神智不清時勿強灌食物以免噎到。
- (三) 必要時肌肉注射升糖素或送醫院從靜脈注射葡萄糖。
- (四) 找出造成低血糖的原因以避免再度發生。

## 低血糖不處理會怎麼樣

發生低血糖若未補充糖份，短時間內血糖會迅速下降，若持續低血糖，會使腦細胞缺乏葡萄糖，引發缺氧，急救不及可能成為植物人。

## 糖尿病之胰島素治療

「醫生，我最近這兩三個月嘴巴都很乾，一直想喝水」、「阿伯，你這一次抽血檢驗糖化血色素高達 11%，不打胰島素不行」、「一定要打針嗎？我聽人家說開始打針以後就要洗腎了。只吃藥不行嗎？」。

這是糖尿病科門診常見的對話糖尿病病患因對胰臟所分泌的胰島素產生阻抗性，而使得胰島素作用不良，因胰島素的相對不足導致進食後，血中的葡萄糖無法被身體的細胞吸收並產生能量，進而造成體重下降，人容易倦怠無力。過高的血糖被排放至尿液裡，也跟著帶出身體的水分，形成糖尿，便有口渴、多尿的情形。

口服降血糖藥大都是刺激胰臟分泌胰島素，或增加身體對胰島素的敏感來降低血糖。但隨著糖尿病的病程發展，口服降血糖藥物將漸漸喪失作用，此時，就需要注射胰島素來控制血糖，及早使用胰島素治療，將糖化血色素降下來，才能預防糖尿病腎病變或視網膜病變等慢性併發症。

現今使用的人類基因重組胰島素，和人體內的胰島素是相同結構的，在代謝上不會增加肝臟以及腎臟的負擔，造成肝腎的傷害。胰島素治療常見的副作用包括體重增加、水腫、低血糖。體重的增加常讓許多愛美女性中斷胰島素治療。其實只要透過良好的飲食控制及運動來減重，或者合併口服降血糖藥物來改善胰島素阻抗以降低胰島素的劑量。目前對糖尿病患者而言，胰島素治療是不可避免且無可取代的，需以積極正向的態度面對疾病，配合醫師指示好好控制血糖，以提升自己的生活品質。我們也期盼未來能有更簡便無痛的給藥方式，或是更新、更有效的治療方法，來避免糖尿病的眾多併發症與減輕患者的痛苦。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院內分泌代謝科。