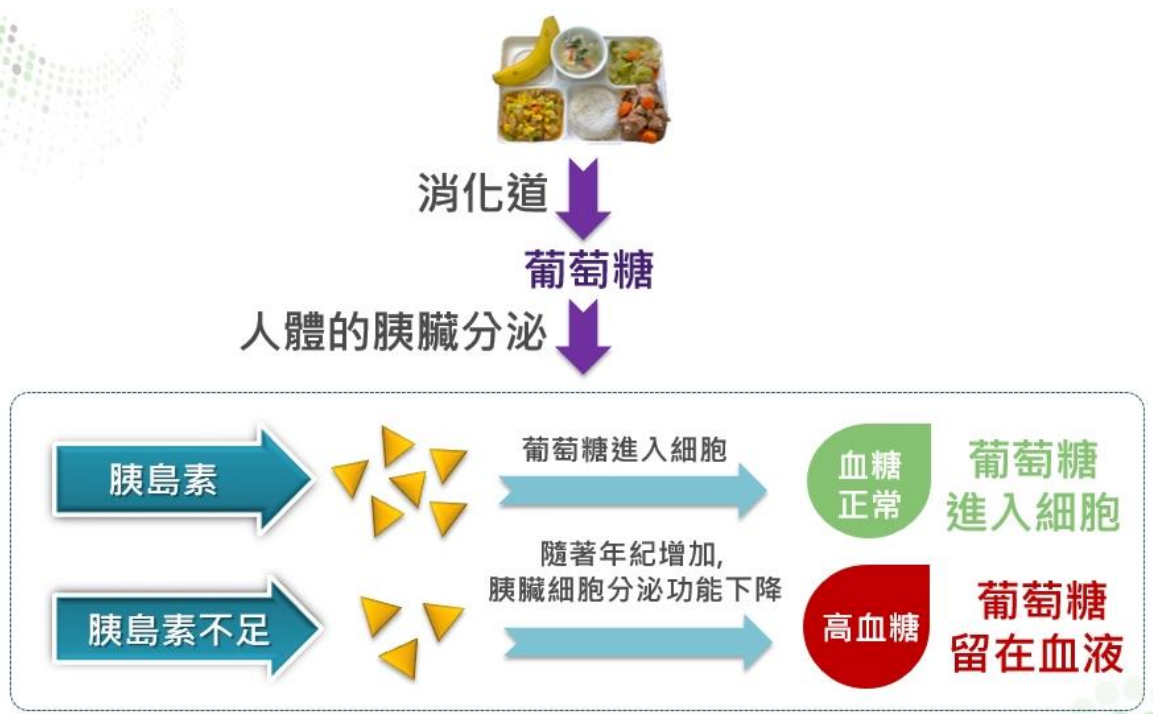


認識糖尿病衛生教育指導

什麼是糖尿病？

正常情況下，身體會將吃進去的澱粉類食物轉變成葡萄糖，做為身體的燃料。**胰島素**是由胰臟製造的一種荷爾蒙，它可以**幫助葡萄糖進入細胞，提供能量**。糖尿病病人因為不能產生足夠的胰島素，葡萄糖無法進入細胞，血糖濃度就會升高，形成糖尿病。



正常血糖值

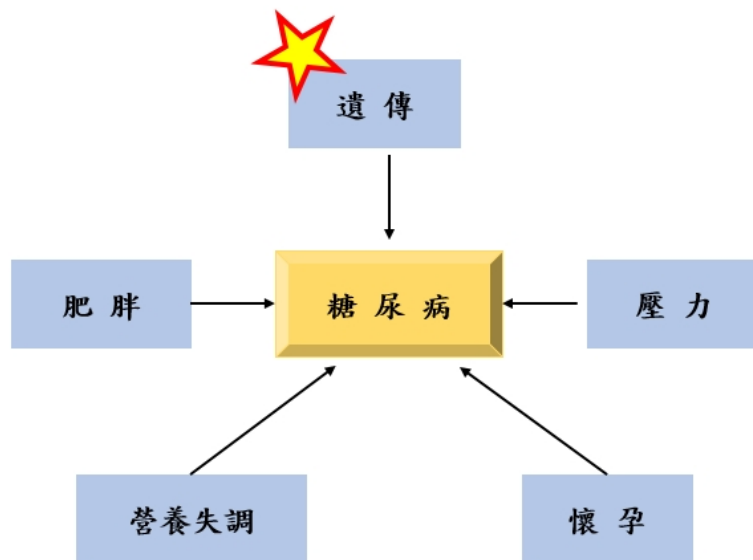
一般健康人：空腹血糖為 70-99 毫克/分升

飯後二小時血糖低於 140 毫克/分升

糖化血色素低於 5.7%

哪些人容易得糖尿病？

1. 遺傳體質
2. 其他:如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調等，都會促使糖尿病發作。



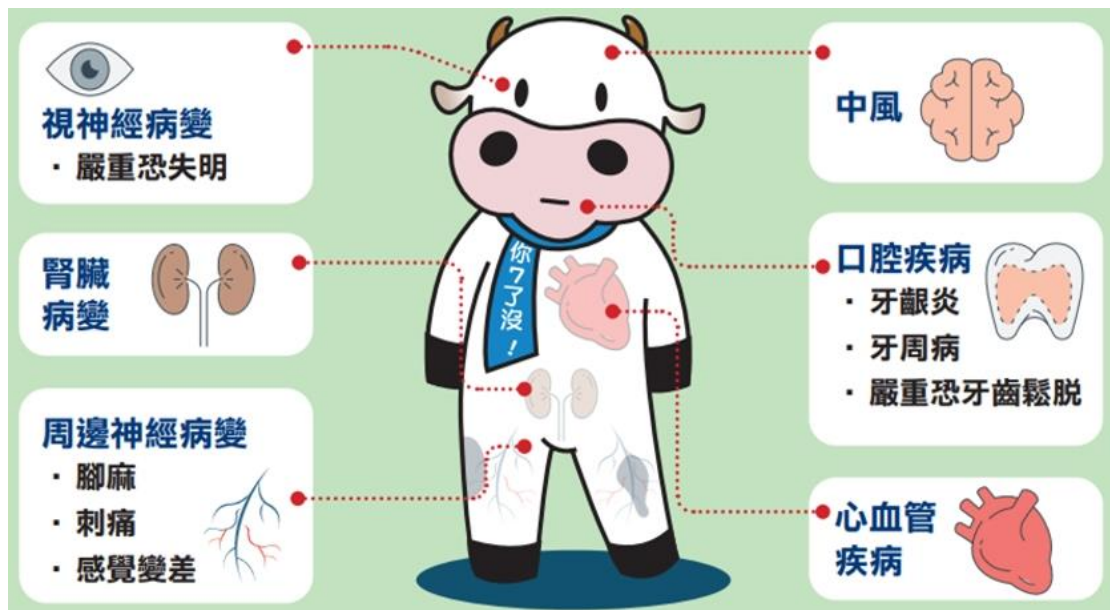
糖尿病有什麼症狀？

發病初期大多數人沒有明顯症狀，只是覺得有點不舒服，漸漸地才有小便次數增加、口渴、飢餓、疲勞、體重減輕或傷口不易癒合，甚至視力模糊、手腳發麻等症狀出現。

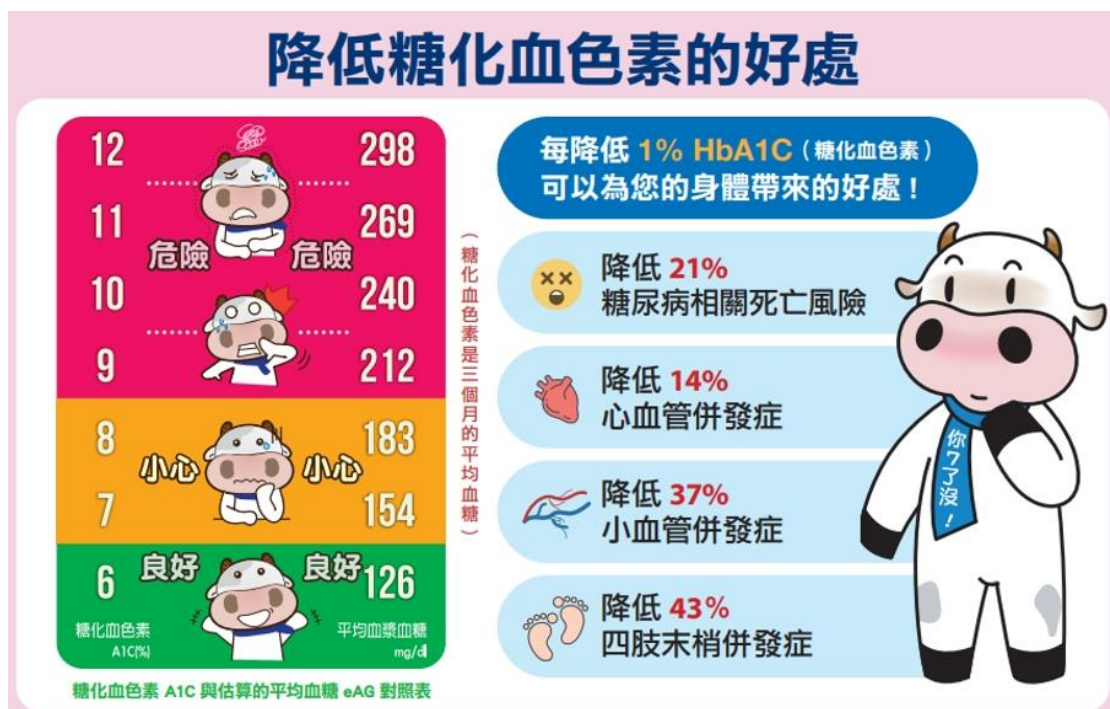


糖尿病常見併發症？

1. 大血管病變：心肌梗塞、腦中風、下肢及足部潰瘍。
2. 小血管病變：眼睛病變、腎病變、神經病變。



降低糖化血色素的好處



如何控制糖尿病？

飲食、運動和藥物三者間的互相配合，飲食定時定量、配合規律運動並維持理想體重；並與醫師、護理師、營養師討論如何配合。



治療目標：

項目	目標值
飯前血糖	<130毫克/分升
飯後二小時血糖	<160毫克/分升
糖化血色素	7%以下

資料來源

王惠芳、汪宜靜、許碧惠、蔡明燕、劉秀珍、歐弘毅、蘇矢立
(2021)·臺灣胰島素注射指引- 2021·社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

王惠芳、王瑞霞、田凱仁、朱志勳、呂介華、宋家瑩、李弘元、李昱嫻、李建興、李洮俊、李晏慈、李淳權、汪宜靜、林世鐸、林佳璇、林冠怡、林素瓊、林國誠、林景翰、林嘉鴻、柳素燕、洪昭彰、徐慧君、徐錦興、馬文雅、張雲翔、張毓泓、許聖民、許碧惠、郭仁富、郭俊亨、陳思羽、彭惠鈺、曾錦璋、葉乃誠、趙強、劉松臻、蔡孟哲、蔡明燕、鄭凱比、謝昌勳、蘇矢立、蘇秀悅、蘇景傑(2018)·糖尿病的疾病生理學及流行病學·於歐弘毅總編輯，2018糖尿病衛教核心教材(初版，179-191頁)·社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

王惠芳、王治元、汪宜靜、許碧惠、陳紋慧、蔡玲貞(2015)·餐後血糖衛教手冊·社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

吳崇暉、呂介華、李晏慈、汪宜靜、沈宜靜、林世鐸、林佳璇、林威宏、林時逸、林素瓊、林嘉鴻、施孟涵、柯玉珍、柳素燕、洪昭彰、徐慧君、馬文雅、張美珍、張雲翔、張維倫、莊世旻、許碧惠、郭仁富、郭俊亨、陳思羽、陳紋慧、彭惠鈺、曾錦璋、童怡靖、劉秀珍、歐陽鍾美、蔡明燕(2022)·高血糖急症·於劉松臻總編輯，2022糖尿病衛教核心教材(153-163頁)·社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

台灣諾和諾德衛教檔

SANOFI 衛教檔