

## 糖尿病衛生教育指導

### 一、什麼是糖尿病

正常情況下，身體會將吃進去的澱粉類的食物轉變成葡萄糖，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，提供熱能。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。

### 二、正常血糖值

一般健康人：空腹血糖為 70-100 毫克/分升

飯後二小時血糖低於 140 毫克/分升

低血糖低於 70mg/dl 或有症狀出現時即稱之。

### 三、哪些人容易得糖尿病

糖尿病大部分與遺傳體質有關，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，但絕不會由別人傳染而得到。

### 四、糖尿病常見症狀

1. 糖尿病主要症狀：吃多、喝多、尿多。
2. 發病次要症狀，體重減輕、口渴、飢餓、疲勞、或傷口不易癒合，視力模糊、手腳發麻等症狀出現。

### 五、糖尿病居家生活注意事項

#### (一) 飲食

1. 定時定量多吃纖維多得食物，及適量蛋白質，另水果選擇要注意糖分攝取及適量使用。
2. 少喝含糖飲料、酒類、避免額外外食含高澱粉點心。

#### (二) 運動

1. 每天運動持續半小時，依照自己體力選擇運動項目，以慢跑、散步為適合。
2. 運動之後應進食及補充水分，運動以達到出汗為原

則，時間勿超過一小時，以免過度疲勞。

(三)藥物：須依醫師指示服用。

(四)定期回診及血糖監測追蹤。

(五)低血糖處理

**1. 低血糖之症狀：**

(1)低血糖初期會有飢餓、發抖、冒冷汗、心悸、心跳加快、呼吸困難。

(2)動作遲緩、注意力無法集中、意識混淆、口齒不清、異常行為、嗜睡、飢餓感、四肢無力、頭痛、噁心等。

**2. 低血糖的預防：**

(1)盡可能定時定量進食三餐及點心。

(2)避免酗酒和空腹喝酒。

(3)勿空腹運動，從事額外運動前需先進食點心。

(4)隨身攜帶方糖糖果餅乾果汁等，萬一發生低血糖可立即食用，若症狀仍未改善請立即送醫。