

糖尿病病人日常生活保健之道

糖尿病是血糖超過正常範圍的一種慢性代謝性疾病，需要長期治療。若糖尿病已將成為您生活中的一部份，讓我們陪您一起學習，您依然可以擁有良好的生活品質！飲食、運動、藥物的治療是糖尿病的三大支柱，三者相輔相成缺一不可。除此之外，糖尿病病人在日常生活中還需注意特別的事項有哪些，以下逐一介紹：

一、口腔衛生保健

- (一)糖尿病口腔免疫力有較差情形，對細菌抵抗力低，因唾液分泌較少，故清除口內雜物能力降低，易有牙周病，因此要特別注意口腔保健。
- (二)使用軟毛牙刷刷牙，每日至少兩次飯後刷牙，必要時使用牙線。
- (三)定期看牙醫做口腔治療及預防措施，不得忽視牙痛、假牙不適的情形。
- (四)進行拔牙手術必須在血糖控制良好之下進行，血糖值不可超過 200mg/dl，以減少出血及感染機會。

二、皮膚保健

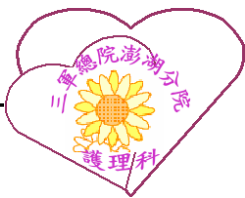
- (一)保持雙手清潔及滑潤，手指甲應修短，身體發癢時，勿用(尖)指甲抓癢，應以輕拍、冰敷取代抓癢。
- (二)洗澡選用中性肥皂，為避免皮膚過於乾燥，宜保持皮膚清潔並適當的按摩。
- (三)如果皮膚有外傷宜先使用優碘塗擦，出現紅、腫、熱、痛或有膿等感染症狀時，應迅速就醫。

三、腹股溝或陰部搔癢保健方法

- (一)平日穿著純棉質之內衣褲，並勤更換保持乾燥。
- (二)女性小便完後，可以溫水清洗陰部，並養成由前往後擦拭習慣，勿浸泡熱水，以防搔癢症加劇。必要時看皮膚科或至婦科求治，按醫囑塗擦藥物，才能根治。

四、藉飲食控制，適度運動，藥物治療，讓糖尿病控制達下列理想標準

- (一)飯前血糖控制在 70~100 mg/dl，正常飯後 2 小時血糖值是 70~140 mg/dl。
- (二)每日攝取的飲食足夠維持一天的活動量。
- (三)尿糖的檢查飯前為陰性(-)，飯後 2 小時為偏陽性(+)。
- (四)體重能維持在理想範圍內，理想範圍為 BMI：20~24kg/m²。
- (五)控制高血壓、高血脂。
- (六)糖化血色素小於 7.0%。



五、足部照護：勿赤腳行走、勿浸泡過熱的水($>42^{\circ}\text{C}$)、勿在腳部使用暖爐或電毯、不要自己修剪雞眼、不要翹腳，宜定期修剪趾甲、穿著適當的包鞋。

六、熟悉高血糖、低血糖的症狀及處理方法。

七、保持心情愉快，避免情緒干擾糖尿病的控制。

(一)能以輕鬆樂觀的態度面對日常工作，充足的睡眠及休息。

(二)參加社交活動，尋找適當的朋友傾吐意見，舒解壓力。

參考資料

社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2015)·美國糖尿病學會(ADA)2015年的治療指引更新·取自 <http://www.tade.org.tw/upload/Jour/1/10403/7.pdf>.

三軍總醫院護理部(2012)·糖尿病人者日常生活保健之道·取自 <http://wwwu.tsgh.ndmctsgh.edu.tw>