



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疾病，需要長期控制。以下提供您簡單的日常生活保健方法。您依然可以擁有良好的生活品質！

一、藉飲食控制，適度運動，藥物治療，讓糖尿病控制達理想標準，並自我監測血糖及血壓，理想範圍如下表：

項目	單位	正常值	目標值	警戒值
全血血糖值				
飯前血糖	mg/dL	<100	80-130	<80 或 >140
飯後血糖	mg/dL	<140	<160	<100 或 >160
糖化血色素 (A1c)	%	<5.7	<7.0	>8.0
總膽固醇	mg/dL	<200	<200	>200
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)	mg/dL	<100	<100	>130
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	mg/dL	男>40;女>50	男>40;女>50	<35
血壓	mmHg	<120/80	<140/90	>140/90
身體質量指數 (BMI)	Kg/m ²	18.5~24	<27	>27

註：身體質量指數 (BMI) = 體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺) 平方

二、熟悉低血糖及高血糖的症狀

- (一) 低血糖症：覺得虛弱、嗜睡、發抖、混亂、饑餓及頭暈、皮膚蒼白、頭痛、激動、震顫、流汗、心跳加速、發冷、抽筋感、突然間的情緒改變及行為改變，如無事哭泣、笨拙或痙攣性的活動、注意力無法集中、嘴部周圍麻刺感等都是低血糖的症狀。在嚴重的情況下，病人可能喪失意識，甚至昏迷。
- (二) 高血糖症狀常口渴且多尿，因血液含有大量的葡萄糖，故尿液中會出現酮體、身體虛弱、胃痛、全身疼痛、沉重感、呼吸急促、食慾不振、噁心及嘔吐與疲倦等。

三、口腔保健

- (一) 注意牙周病的症狀：如牙齦紅腫發炎、易出血萎縮、牙齒易鬆動、齒間變寬、有牙垢附著等。
- (二) 使用軟毛牙刷刷牙，一日至少兩次飯後刷牙，必要時使用牙線，並且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。
- (三) 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 200 mg/dL，以減少出血及感染機會。

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科
諮詢電話：(02)24633330



四、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，勿用指甲尖端抓癢，造成皮膚破損。
- (二) 選用中性肥皂洗澡，且為避免皮膚過於乾燥，肥皂最好兩天使用一次（勿每天使用），保持皮膚清潔並適當的按摩。
- (三) 皮膚有外傷宜先使用優碘塗擦，但若出現紅、腫、熱、痛、有膿等感染症狀時，迅速就醫。
- (四) 平日穿著通風散熱之內衣褲，並勤於更換保持乾燥，可避免腹股溝或陰部搔癢。女性小便完後，可用溫水清洗會陰部，養成衛生紙擦拭由前往後之習慣，勿浸泡熱水，以防搔癢症加劇。必要時可至皮膚科或婦科求治，按醫囑塗擦藥物，並控制血糖在理想範圍，才能根治。

五、注意足部的照顧

基本的足部照護原則為：每天檢查雙腳、及洗滌雙腳、可塗抹乳液（需注意不含酒精成份）潤滑足部皮膚，但不可塗抹於腳趾之間；定期修剪趾甲及正確處理雞眼與厚繭，此外，切勿赤腳，並穿著適當的包鞋。

六、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) 參加社交的活動，尋找適當的朋友傾吐意見，舒解壓力。

參考資料

中華民國糖尿病學會 (2020)·2020 糖尿病衛教核心教材(修編)·中華民國糖尿病學會。

American Diabetes Association (2021) .Facilitating behavior Chgange and Well-being to Improve Health Outcome: *Standards of Medical Care in Diabetes—2021. Diabetes Care, 44(1), S53-S72.* <https://doi.org/10.2337/dc21-S005>

護理指導評值：

⊙是非題

1. () 要讓糖尿病控制達理想標準需要飲食控制，適度運動，藥物治療，並要自我監測血糖及血壓。

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330



2. () 低血糖的症狀是覺得流汗、心跳加速、發冷、抽筋感、注意力無法集中、嘴部周圍麻刺感。更嚴重有可能喪失意識，甚至昏迷。

3. () 高血糖症狀是吃不下、不想喝水且尿少。

◎選擇題

4. () 糖尿病皮膚保健方法？

(1)保持雙手清潔及滑潤，手指甲應留長；(2)每天使用中性的肥皂洗澡；(3)皮膚有外傷使用優碘塗擦即可；(4)以上皆非。

5. () 基本的足部照護原則為？

(1)每天用熱水泡腳；(2)每天塗抹乳液於腳趾之間；(3)雞眼與厚繭要自己用剪刀立即修剪；(4)以上皆非。

6. () 如何避免情緒干擾糖尿病的控制？

(1)以輕鬆樂觀的態度面對日常工作；(2)多參加社交的活動；(3)充足的睡眠及休息；(4)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(4) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330