



糖尿病病人注意事項

114.06.13 八修

一、病因

正常情況下，身體會將澱粉類食物分解轉變成葡萄糖來做為來源。而胰臟所製造胰島素，可以幫助葡萄糖進入細胞提供熱能，糖尿病病人因胰島素不足，或身體細胞對胰島素有阻抗，使血中血糖濃度升高，而形成糖尿病。

二、危險因子

近親有糖尿病者、體重過重者、血壓較高、高血脂者、運動不足、身心過勞、營養失調、飲酒過量、病毒感染、懷孕等。

三、症狀

多尿、口渴、多吃、體重減輕、感覺異常、疲倦、傷口不易癒合。

四、飲食原則

- (一) 避免高油食物(如油炸物、肥肉、豬油、全脂乳類、奶油)堅果類(花生、瓜子、腰果)，膽固醇應限制少於 200 毫克(如:內臟、蛋黃)精緻糖類 (如:糖果、煉乳、蜂蜜、養樂多、果醬、蜜餞等)，可使用低熱量甜味(阿斯巴甜)。
- (二) 避免或適量喝酒。
- (三) 增加膳食纖維：每日至少攝取 3 份蔬菜和兩份水果，因水果糖份較高，建議每日維持 2 份，每份水果約 1 個女性拳頭大小即可。
- (四) 炒菜宜用植物油，應多採清蒸、水煮、涼拌、烤、燉、滷方式，避免勾芡類食物(濃湯、羹類)。

五、運動原則

- (一) 成人糖尿病患者，應每週做 150 分鐘的中強度運動，如快走，每週 2-3 次阻力運動，老年糖尿病患者，應每週做 2-3 次(如瑜珈、太極)。
- (二) 若運動時間太早，未進食早餐，不可使用降血糖藥物，不宜劇烈運動，可隨身攜帶方糖、餅乾、飲料，預防低血糖。
- (三) 應採漸進式運動，運動時間最好在飯後 1-2 小時候做，勿注射完胰島素或空腹運動，運動前應暖身運動，以有氧運動最佳(如:慢

跑、健走、游泳、騎腳踏車)，應避免舉重、短跑等劇烈運動。

(四)運動過程中有胸悶、頭暈、發抖、心悸、盜汗情形需停止運動。

六、足部護理原則

(一)每日以溫水清洗及檢查足部，先以手背或溫度計測試水溫，防燙傷，用中性肥皂清洗，可塗抹乳液避免皮膚乾燥(腳趾間不可塗抹)。

(二)修剪指甲應以指甲曲度，嵌甲或趾甲過厚分叉應請醫生處理不可以尖銳物進去剔除或挖除，若有雞眼不可自行或用剪刀撕除剝落皮膚。

(三)應選擇棉質、吸汗、透氣的襪子，鞋子應選擇透氣、散熱、防水可容納腳掌及腳趾頭自由伸展鞋子，鞋底要厚(船行底較佳)，每日需檢查鞋內無異物，需兩雙鞋交替穿。

七、居家照護注意事項

(一)遵守飲食原則，定時定量，並維持理想血糖及體重。

(二)每日規律監測血糖，並按時服用血糖藥或注射胰島素，無醫師同意，不可隨意停止。

(三)指導病人戒菸(因吸菸會妨礙血循環，增加胰島素需求量)。

(四)冬天可穿毛襪，做足部運動，不可使用熱水袋保暖雙腳，避免燙傷。

(五)定期看診，如有身體不適、或其他合併症時，應立即就醫。