

糖尿病

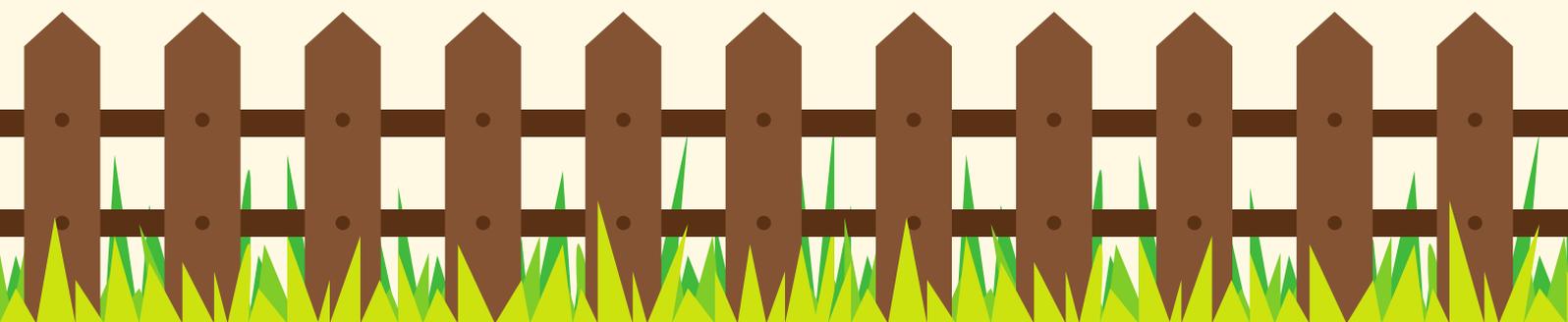
居家照顧手冊

讓我們守護您的健康



目錄

基本資料	1
糖尿病是什麼	2
糖尿病的類型	3
糖尿病的症狀	4
糖化血色素是什麼	5
糖尿病慢性併發症	6
糖尿病的控制目標	7
糖尿病的控制方法	8
糖尿病的飲食原則	9
糖尿病的治療藥物	10
急性併發症-低血糖	11
低血糖怎麼處理	12
糖尿病眼底檢查	13



基本資料

姓名: _____

病歷號碼: _____

追蹤院所: _____

聯絡電話: _____

身高: _____公分

體重: _____公斤

糖化血色素目標範圍 _____%

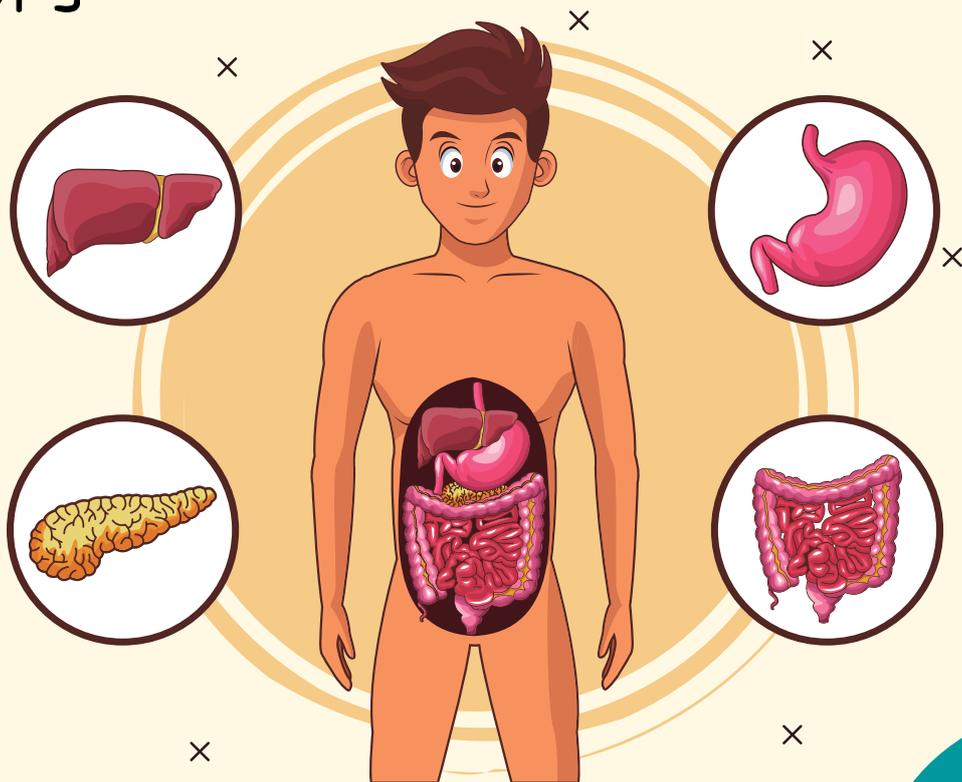
讓我們關心您

LET ME CARE YOU



糖尿病是什麼？

糖尿病是胰臟的胰島素無法分泌或調節功能失效，無法將血中的糖正常的消耗及利用，導致多餘的糖份停留在血管中形成高血糖的狀況即稱為糖尿病。



糖尿病的類型

糖尿病分為第一型及第二型以及其他型糖尿病：

第一型：為胰臟無法分泌胰島素來調控血糖，所以需終身注射胰島素來補充

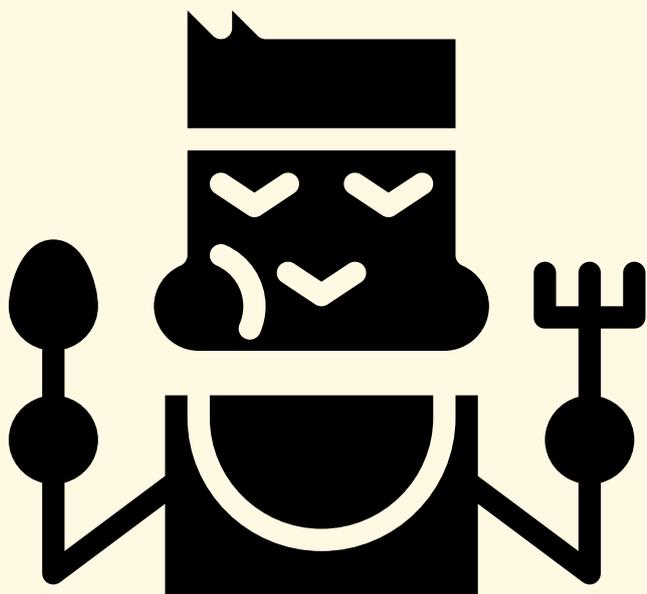
第二型：為胰臟有功能分泌胰島素，但因為許多因素導致胰島素分泌不足產生高血糖

其它型：因賀爾蒙變化引起的妊娠糖尿病或感染等其他因素誘發的糖尿病情形



糖尿病的症狀

有的人毫無症狀，但典型症狀為三多一少



吃多



喝多



尿多



體重減輕

糖化血色素是什麼？

糖化血色素為平均3個月的血糖數值，醫師會檢驗此項目了解目前血糖的控制狀況。

糖化血色素 平均血糖

14..... 355

13.5..... 341

13..... 326

12.5..... 312

12..... 298

11.5..... 283

11..... 269

10.5..... 255

10..... 240

9.5..... 226

9..... 212

8.5..... 197

8..... 183

7.5..... 169

7..... 154

6.5..... 140

6..... 126

5.5..... 111

控制糟糕



注意

要小心
需控制

控制良好
小於7%以下

糖尿病慢性併發症

糖尿病 血糖未控制好，如同器官浸泡在糖水裡，容易有併發症的發生。



早期症狀並不明顯，容易被忽略

如何預防，將血糖控制穩定才是最好的方法

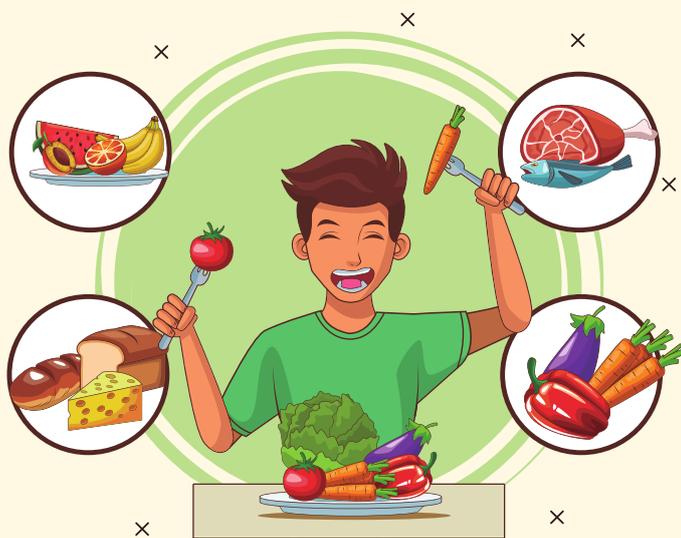
糖尿病的控制目標

項目	目標值
餐前血糖(AC suger)	80-130 mg/dL
餐後2小時血糖(PC suger)	< 160 mg/dL
糖化血色素(HbA1c)	< 7.0% (需個別化考量)
血壓(BP)	<140/90 mmHg
總膽固醇(Total Cholesterol)	< 160 mg/dL
三酸甘油酯 (TG)	< 150 mg/dL
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL)	< 100 mg/dL
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL)	男 > 40mg/dL ;女 > 50mg/dL
肌酸酐(Cr.)	0.5-0.9~1.0-1.5mg/dl
腎絲球過濾速率(eGFR)	≥90
白蛋白- 血清肌酸酐比值(ACR)	小於30mg/g



讓我們一起努力

糖尿病的控制方法



飲食

遵從營養師建議份量



準時服用藥物

遵從醫師開立藥物服用



運動

一周運動3-5次
每次30-60分鐘
飯後一小時運動



血糖監測

建議一周測一次血糖
了解血糖變化

糖尿病的治療藥物

藥物分為口服用藥,胰島素針劑,人類促泌素針劑共三種

依照每個人疾病狀況醫師會給予適宜的治療藥物

口服藥:



總共有五大類,可單獨使用也可合併使用,需遵從醫囑配合藥物性質飯前或飯後使用。

胰島素:



分為速效,短效,中效,長效,預混型,依據每個人血糖變化及飲食習慣,所使用不一樣種類的胰島素。

人類促泌素:



與胰島素一樣為針劑式,但作用與胰島素不同,但都有调控血糖的效果,額外多了延緩胃排空等效果,較不容易感到飢餓。

糖尿病的飲食原則

三餐定時定量, 飲食均衡

1



一餐主食半碗 ~ 一平碗

2



蔬菜每餐至少一平碗

3



每餐豆魚肉蛋至少吃一種

4



水果一日吃兩份

急性併發症

低血糖是什麼？

低血糖是指血糖低於70以下
可能會有以下的症狀。

原因大多與服用藥物未進食,太晚吃飯及空腹運動有關。



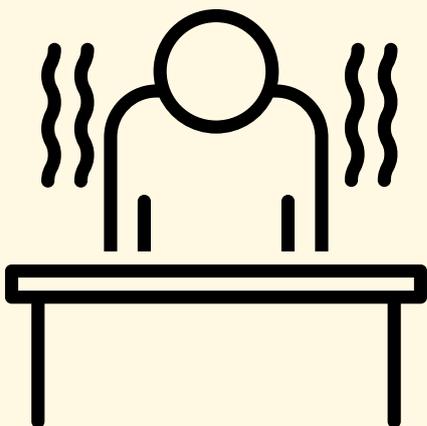
盜汗



飢餓



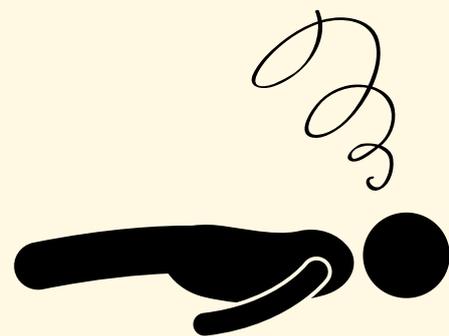
易怒



虛弱&
四肢無力



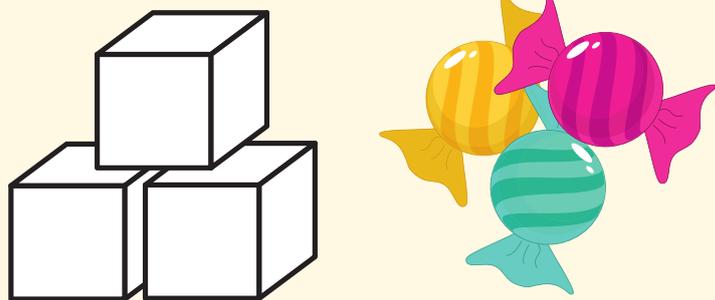
心悸



昏倒

低血糖用什麼處理？

(1)



三顆方糖或三顆糖果

(2)



一湯匙蜂蜜

(3)



一罐養樂多

(4)



120C.C

果汁

以上4種方法,擇1即可

15分鐘後須看症狀有無改善並在測一次血糖
若無改善需再重複補充一次,若還是未改善請
立即就醫!!

糖尿病眼睛檢查 之重要性



衛福部國民健康署統計，台灣糖尿病人視網膜病變每3個糖尿病人，就有1人視網膜病變。引起失明的機率更是一般人的25倍。

※控糖護眼原則：

1. 每3個月糖化血色素7%以下
2. 每1年要做1次眼底檢查

早期糖尿病視網膜病變，沒有症狀

記得要去做眼底檢查喔

請大家勇敢面對糖尿病，積極治療！
讓我們陪伴你、幫助你



～內容資料來源參考國民健康署所發行之糖尿病與我手冊～