

# 糖尿病健康 照護手冊



姓名\_\_\_\_\_

出生\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

住址\_\_\_\_\_

電話\_\_\_\_\_

**諮詢電話：**

義大醫院(07) 6150011轉5959

義大癌治療醫院(07) 6150022轉6404

義大大昌醫院(07) 5599123轉7354

人工預約電話掛號：(07) 6150911

網路掛號：義大醫療財團法人

<http://edhg.edah.org.tw/>

主治醫師\_\_\_\_\_

**門診時間：**

(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)
上	上	上	上	上	上
下	下	下	下	下	下

### **高血糖症狀、處理**

症狀：

1. 多吃、多喝、多尿、體重減輕、傷口不易癒合。
2. 酮酸中毒時可能有噁心、嘔吐、腹痛。
3. 嚴重時可能會神智不清或休克。

處理：

門診或急診就醫。

### **低血糖症狀、處理**

症狀：

1. 飢餓、手抖、冒冷汗、昏眩。
2. 虛弱無力。
3. 心悸。
4. 神智不清。

處理：

喝120-150ml含糖飲料(約一般紙杯半杯)、或吃3-5顆方糖、或一湯匙蜂蜜，若服用後15分鐘症狀未改善，則再重複給予1次;若還是未改善症狀，請立即就醫。

### **足部照護**

1. 每日用溫水及肥皂洗滌。
2. 擦乾雙腳及趾縫。
3. 趾甲平剪，不要太短、粗邊要銼平滑。
4. 檢查是否有水泡、紅腫、傷口。
5. 穿著平底、舒適的包鞋。
6. 不可赤腳避免受傷。
7. 穿著清潔、柔軟的白色襪子，不可太緊或太鬆。
8. 可用乳液保持皮膚滋潤。
9. 避免使用熱水袋、暖爐等暖腳。
10. 避免赤腳走公園內的健康步道。

### **飲食原則**

1. 切忌肥胖，維持標準體重。
2. 每餐定時定量。
3. 少吃油炸、油煎或油酥及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等食物。含脂肪熱量較高堅果類(如花生、瓜子、腰果、松子、核桃)應儘量少吃。

4. 炒菜宜用植物油，忌用動物油，宜多採清蒸、水煮、涼拌、燒烤、燉，滷等烹調方式。
5. 中老年人飲食不可太鹹，並應少吃含膽固醇高之食物，如內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等。患者膽固醇若過高，則蛋黃每週不超過2-3個為原則。
6. 多選用高纖維食物，可延緩血糖上升。
7. 含澱粉質高的食物，如地瓜、馬鈴薯、芋頭、玉米、菱角、栗子、紅豆、綠豆、蠶豆、南瓜、燒賣、壽司、蘿蔔糕、咖哩餃，不可任意食用。
8. 糖果、煉乳、蜂蜜、汽水罐裝或盒裝果汁、蜜餞、蛋捲、冬粉、太白粉、粉條、粉圓及西米露，應儘量不吃。
9. 避免喝酒。
10. 稀飯、泡麵應儘量少吃。
11. 避免吃加糖食物，嗜甜食者可選用甜味劑(代糖)來調味。
12. 儘量減少赴宴，必要時慎選食物的種類代換與份量。

## **血糖自我監測**

由於糖尿病病人血糖會隨身體狀況、進食的情形及藥物吸收劑量而改變，許多病人僅靠門診檢測血糖並不夠，還必須搭配血糖機在家自我檢測紀錄，以利血糖控制及低血糖預防。

血糖機雖然能及時提供血糖數值，但容易受到試紙保存，操作技術影響，故定期比對及校正血糖機是需要的。

## **糖化血色素(HbA1C)**



為血中紅血球的「血紅素」與「葡萄糖」結合，紅血球於體內約生存120天，因此可反應抽血前三個月血糖濃度，越高代表血糖控制不佳，是糖尿病控制良好與否重要指標。

### **參考資料：**

社團法人中華民國糖尿病衛教學會2024糖尿病衛教核心教材

## 檢驗報告

項目/檢驗日期				
體重				
空腹血糖 (80-130)mg/dl				
飯後血糖 <180 mg/dl				
糖化血色素 <7%				
總膽固醇 <160 mg/dl				
三酸甘油脂 <150 mg/dl				
低密度脂蛋白膽固醇 <100 mg/dl				
高密度脂蛋白膽固醇 男>40 mg/dl 女>50 mg/dl				
肌酸酐				
腎絲球過濾率				
白蛋白尿<30mg/g 或尿蛋白(-)				
肝功能(GPT)				
尿酸<7mg/dl				

眼底檢查	足部神經檢查	足部溫度檢查	腎臟分期
 <p>日期： 視力：左 右 視網膜狀態： 左：<input type="checkbox"/>正常 <input type="checkbox"/>異常 右：<input type="checkbox"/>正常 <input type="checkbox"/>異常 備註： 備註：</p>	 <p>日期： 左：<input type="checkbox"/>正常 <input type="checkbox"/>異常 右：<input type="checkbox"/>正常 <input type="checkbox"/>異常 備註： 備註：</p>	 <p>日期： 左：<input type="checkbox"/>正常 <input type="checkbox"/>異常 右：<input type="checkbox"/>正常 <input type="checkbox"/>異常 備註： 備註：</p>	 <p>日期： <input type="checkbox"/>正常 <input type="checkbox"/>異常 備註： 備註：</p>

### 血糖記錄表

年 月/日	早餐		午餐		晚餐	
	前	後2小時	前	後2小時	前	後2小時

眼底檢查	足部神經檢查	足部溫度檢查	腎臟分期
			
日期： 視力：左      右 視網膜狀態： 左： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 備註： 右： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 備註：	日期： 左： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 備註： 右： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 備註：	日期： 左： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 備註： 右： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 備註：	日期： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常 備註：



**義大醫院**

地址:高雄市燕巢區義大路1號  
電話:07-6150011



**義大癌治療醫院**

地址:高雄市燕巢區義大路21號  
電話:07-6150022



**義大大昌醫院**

地址:高雄市三民區大昌一路305號  
電話:07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載、翻印或轉售

著作權人:義大醫療財團法人

義大醫療財團法人 2024.11印製 2024.08修訂 HA-9-0019(2)