

# 糖尿病日常須知

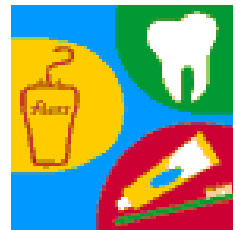
糖尿病是血糖超過正常範圍的一種代謝疾病，這是一種慢性疾病，需要長期治療；飲食、運動及藥物是治療糖尿病的三大支柱，三者相輔相成缺一不可。

## 一、足部和皮膚照顧

1. 保持雙腳乾淨，可擦乳液或凡士林保養皮膚、預防龜裂，但趾縫因較潮溼應避免。
2. 以趾甲剪修剪趾甲，趾甲避免短於趾甲床，若趾甲太硬，先以溫水浸泡或洗澡過後修剪。
3. 搔癢不去抓，用拍的方式。
4. 選用中性香皂及溫水（<35 度 C）清洗足部，皮膚過於乾燥者，不使用肥皂。
5. 每日檢查足部是否有傷口、水泡或厚繭，如有厚繭或雞眼勿自行剪取。
6. 傷口照護時要保持傷口乾燥，避免傷口感染。

## 二、口腔衛生的保健

1. 糖尿病病人口腔清潔比較差，對細菌抵抗力低，唾液分泌少，所以清除口內雜物的能力也降低，易發生牙周病，因此要特別注意口腔保健。
2. 每次進食後最好刷牙或漱口，並用牙線剔除牙縫殘留的食物，每天至少刷牙 2 次。
3. 定期牙齒健康檢查，預防口腔疾病，並主動告知牙醫師自己是糖尿病病人。



## 三、鞋襪選擇的注意事項

1. 選擇合腳、軟皮及鞋內少接縫、勿太緊的鞋子，避免壓迫。
2. 不要只穿鞋子，不穿襪子及勿赤腳行走。
3. 襪子要能吸汗，如：棉襪，應每天更換，保持清潔，不應有破洞。

- 4.新鞋不宜穿太久，第一天只穿半小時，以後每天增加半小時。
- 5.至少應備兩雙鞋子更換穿著，以維持其內部的乾燥。
- 6.冬天夜間較冷時，可以穿毛襪保暖，勿使用熱水袋、電暖爐，以免燙傷。



#### 四、眼睛照護

- 1.應維持血糖穩定。
- 2.每年應定期眼睛檢查，如有眼睛病變，應增加檢查頻率。

#### 五、注意事項

- 1.避免空腹或飯後 1~2 小時內運動，每次運動時間以 30 分鐘為宜。
- 2.病人末梢血管常會硬化，感覺神經會麻痺，導致失去知覺；當有傷口病人卻不知道時，容易感染發炎，嚴重時甚至要截肢；因此保護好足部非常重要。
- 3.要按時間服藥或注射胰島素，以避免血糖過高，導致酮酸中毒。
- 4.口服降血糖藥物，是糖尿病治療方法之一，需與飲食及運動併用，不能以口服藥物取代飲食治療。
- 5.隨身攜帶方糖、糖果、餅乾或飲料，萬一出現嘔吐、腹瀉體重急速減輕、呼吸困難、頭暈、全身無力等情況，需要盡快求醫。

#### 參考資料

- 胡月娟(2018)·內分泌系統疾病之護理·於馮容芬等編著，成人內外科護理學(七版，730-766頁)·台北市：華杏。
- 社團法人中華民國糖尿病學會(2019)·2019老年糖尿病臨床照護指引·台北市：糖尿病學會。
- 鄭文昌、張木信、塗宜育、張克士(2019)·糖尿病足潰瘍治療回溯研究·臨床醫學，83(3)，43-48。