

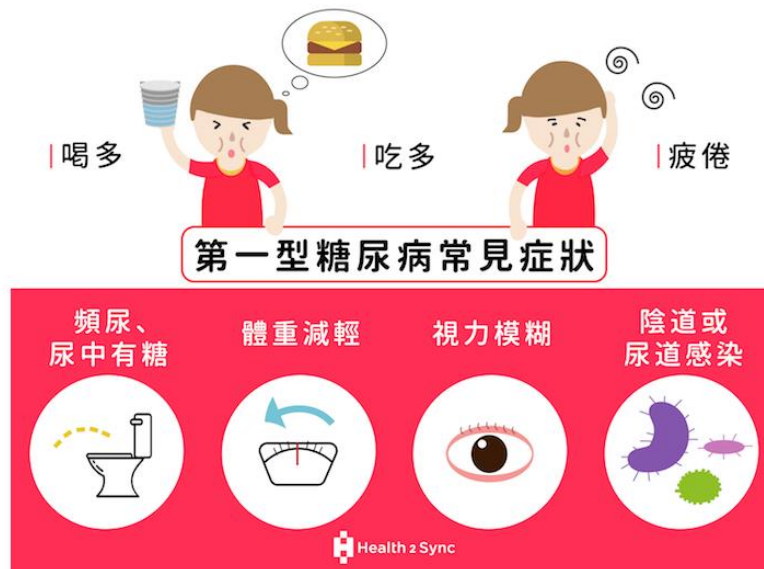
第 1 型糖尿病兒童照護指導

一、什麼是第 1 型糖尿病？

因為胰臟分泌胰島素的 B 細胞功能受損，使得身體無法製造出足夠的胰島素，因而造成大量的葡萄糖留在血液，形成糖尿病。大多出現在幼童或青少年時期，少數人也可能是成年後才發病。

二、第 1 型糖尿病的症狀

孩子常有數週至數月的病史，常見的症狀包括：頻尿、口渴多飲、飢餓多食、消瘦、尿中有糖、視力模糊、疲倦、夜尿（甚至尿床）、口腔或陰部黴菌感染；發病時，血糖會上升，常常高過 200mg/dl，同時因為身體無法利用葡萄糖當作能量，就轉而分解蛋白質及脂肪來取得能量，而脂肪的代謝會產生一些酸性物質（如：酮體），若這些酸性物質累積太多，造成糖尿病酮酸中毒，就會出現尿中有酮體、噁心、嘔吐、腹痛等腸胃的症狀，嚴重時可能會造成脫水、酸中毒、呼吸急促，甚至影響意識。這是一種緊急狀況，需要立即送醫院處理。






三、如何治療與照護

- 1. 皮下注射胰島素：**由於胰臟無法自行產生胰島素，第 1 型糖尿病病人必須每天接受多次胰島素皮下注射治療；由於胃酸會破壞胰島素的活性，因此無法以口服方式投予。
- 2. 健康飲食：**設計適當的飲食計劃對糖尿病治療也是很重要的，醫師需時常注意，並且盡可能由營養師教導病人攝取均衡六大類食物；除了攝取適當的飲食外，第 1 型糖尿病病童還必須將用餐時間與胰島素皮下注射時間配合。

第 1 型糖尿病兒童照護指導

3.規律運動：規律運動，尤其是有氧運動可以減少第一型糖尿病病童胰島素的需求量，並且減少併發症發生的危險；但是，任何活動量如有變化之前，都應事先和醫師討論，以確保病童的胰島素使用量是適當的。

4.血糖監測：有效的血糖控制與決定適當的胰島素劑量，有賴於病童定時檢驗（監測）他們的血糖值；自我監測血糖：瞭解血糖的變化，以助於將胰島素與飲食、運動等日常生活做最佳配合。即避免高血糖及低血糖的發生。常規監測時間為三餐前及睡前或必要時於凌晨 2~3 點監測，另外如有生病、低血糖症狀或飲食改變時可隨時監測。2~3 個月需接受糖化血色素抽血檢查，以了解血糖控制。

| 第一型糖尿病生活對策 | | |
|--|--|--|
|  |  |  |
| 注意飲食原則 | 規律運動，運動前注意血糖值 | 定時檢測血糖保持理想值 |

5.低血糖預防與處理：

(1)常發生於胰島素注射劑量過多、注射胰島素後延誤用餐、有額外增加運動未減少劑量或補充食物，晚上打中效胰島素者需注意半夜是否低血糖。

(2)常見症狀是飢餓、發抖、冒冷汗、四肢無力、心跳加速感、頭暈、嘴唇麻等症狀，嚴重者會導致神經損傷而昏迷。

(3)處理方式：若意識清楚立即進食含糖 5~15 公克的食物，如葡萄糖包 1~3 包（一包=15 克）、10% 含糖飲料約 50~150cc，症狀應可在 15 分鐘內改善。若已意識不清，立即皮下或肌肉注射升糖素治療，若無升糖素，先將孩子的頭側放，立即使用 1~3 包（5~15 克）葡萄糖粉，倒入或抹於口腔、嘴唇內側，按摩臉頰以助吸收，並監測血糖，可重覆處置至血糖上升 $>70\text{mg/dl}$ ，並立刻送醫治療；切勿強迫餵食任何液體或固體食物，以避免造成吸入性肺炎。




◎家中須備有「升糖素」，此藥劑可於回診時請醫師開立，並於出院前學會如何使用及施打。

(4)將低血糖經常發生的時間記錄下來，就診時告知醫師，做為劑量調整依據。

6.家長應有的正確認知：糖尿病並不是因愛吃糖所引起的，它也不是傳染病；「第 1 型糖尿病」是一種自體免疫疾病，由於體內產生了破壞胰島素細胞的抗體，使身體缺乏胰島素；病童父母對於自我心理的調適，需要花費很長一段時間。最終目標是要接受病童罹患糖尿病的事實，千萬不要過度自責或聽信偏方，並且學習

第 1 型糖尿病兒童照護指導

照顧糖尿病病童的方法，避免因不必要的虧欠想法而導致過度保護，甚至寵壞病童。只要讓病童能在正常的心態中，接受正確的治療照護，均可平安地成長。

| 第一型糖尿病生活對策 | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 控制膽固醇 | 定期檢查眼部 | 定期看牙醫 | 定期檢查尿蛋白 |

四、可幫助糖尿病兒及家長的社會機構

目前國內有很多醫院，包括地區診所，都有合格具有經驗的醫師、衛教師、營養師，可以教導父母如何照顧病童；另外，「糖尿病關懷基金會」可提供父母專業問題的解決，甚至情緒、心理上的調整。

五、結語

糖尿病本身並不會影響病童的學習能力和人格發展，但是病童需要親友、師長和同學對糖尿病正確的了解，適時協助他們照顧好自己；糖尿病病童在學校與社會中應該被接受，也要被保護、照顧。針對在學校裏的校護人員，更要學習照顧這些病童，以及處理病童發生低血糖時的緊急狀況。

照顧糖尿病病童，需要長時間的精力與耐心；所以，除了在專業醫療人員的照護下，更須要病友與支持團體間彼此不斷的激勵，藉著正確的心態與良好的互動關係，而在家庭中不必為病童生病責怪任何人，避免讓病童常依賴父母的照顧，應盡早讓病童學習各種生活技巧，與糖尿病和平共存。

參考資料

- 林元淑、許玉雲、楊寶園、張綺紋(2023)．兒童內分泌系統疾病及其護理．於陳月枝總校閱，實用兒科護理基礎觀點（一版，641-655）．華杏。
- IHEALTH (2019)．第一型糖尿病跟遺傳的關係，T1 病友生活錦囊。[https:// www.ihealth.com.tw/article/%E7%AC%AC%E4%B8%80%E5%9E%8B%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85/](https://www.ihealth.com.tw/article/%E7%AC%AC%E4%B8%80%E5%9E%8B%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85/)