

# 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，需要長期且積極控制血糖，才能預防及延緩併發症的惡化；飲食、運動、血糖監測及藥物在日常生活中是缺一不可的。

## 一、足部和皮膚照顧

 <p>每天溫水和肥皂洗腳，腳趾之間保持乾燥</p>	 <p>塗抹乳液在腳背和腳底，不要塗在腳趾中間</p>	 <p>每天檢查腳底確認無傷口和感染</p>
 <p>定期修剪腳趾甲，用金剛砂板或指甲銼磨邊</p>	 <p>隨時穿上襪子和鞋子</p>	 <p>勿赤腳行走，穿鞋前先檢查鞋內有無異物</p>

圖片來源：<https://www.commonhealth.com.tw/diabetes/article/134>

- 1.每天至少檢查足部一次，注意趾甲、趾間與足底有無傷口、乾裂、割傷、水泡或厚繭等現象，勿自行修剪或使用化學藥劑去除繭與雞眼，應找整型外科醫師處理。
- 2.保持雙腳乾淨，用中性肥皂與溫水（<35度C）清潔，擦乾後預防龜裂可擦乳液、綿羊油、凡士林，但不可塗在趾間，應保持趾縫處乾燥。
- 3.定期修剪趾甲，趾甲緣應直線修剪，以免嵌甲，趾甲面不可低於底部之甲床，先以溫水浸泡或洗澡過後再修剪。
- 4.皮膚搔癢時以輕拍打方式代替抓摳。
- 5.勿赤腳行走，避免穿涼鞋，穿鞋前先檢查鞋內有無異物，穿鞋一定要穿襪子，襪子的鬆緊帶要寬，選擇柔軟、能吸汗棉襪，每天更換清潔的襪子，且無突出的縫線或縫補突出物，襪子有破洞時應更換。

# 糖尿病日常須知

6. 選擇合腳、軟皮、透氣防水、勿太緊的鞋子，新鞋第一天建議穿 30 分鐘，之後每天逐漸增加時間，每天脫鞋後要檢查足部有無受壓處，勿穿著高跟鞋及長筒靴造成足部壓力。
7. 至少應備兩雙鞋子更換穿著，以維持鞋子內部乾燥。
8. 可穿適當的鞋襪保暖，勿長期暴露於寒冷、酷熱、雨水中，足部勿用熱水袋、電毯、電暖爐，以免造成皮膚燙傷。
9. 如有傷口時須保持清潔乾燥，避免感染。
10. 坐著時雙腳伸直，避免盤坐、雙腳交叉坐。

## 二、口腔衛生的保健

1. 糖尿病病人易產生口腔病變及牙周疾病，注意口腔保健。
2. 每次進食後及睡前須刷牙及漱口，並用牙線剔除牙縫殘留的食物（減少使用牙籤不當，產生傷口），至少每三個月就要更換牙刷。
3. 定期每 3 個月口腔檢查及洗牙，並主動告知醫師自己有糖尿病病史。

時間	工具	保養
 <p>餐後及睡前須刷牙</p>	 <p>軟毛</p> <p>選擇軟毛、設計簡單的牙刷 約 2~3 個月換一次</p>	 <p>牙科</p> <p>每半年做口腔檢查及洗牙</p>
圖片來源： <a href="https://dmtalks.com.tw/content/2186">https://dmtalks.com.tw/content/2186</a>		

## 三、眼睛照護

1. 維持血糖穩定。
2. 至少每 6 個月至 1 年定期檢查，如有眼睛病變，應增加檢查頻率，嚴格控制高血壓及血糖值。

# 糖尿病日常須知

## 四、其它注意事項

1. 適量運動可促進血液循環，選擇有氧運動為佳，建議快走、有氧舞蹈、慢跑、爬山、游泳、騎腳踏車等，每次運動時間以 30 分鐘為宜，運動次數：最好每天運動，如無法每天運動，至少每週運動 3 次，運動前應先進食食物避免發生低血糖。
2. 糖尿病病人不宜空腹運動，也不宜在使用藥物後且尚未進餐時進行運動，以免發生低血糖。
3. 隨身攜帶方糖、糖果、餅乾或飲料，低血糖時可隨時補給。
4. 遵從醫師指示按時服用降血糖藥物或胰島素，避免血糖過高，導致酮酸中毒等不良反應。
5. 當發生低血糖的症狀；如：出現煩燥、精神錯亂、心跳過速、飢餓感、頭暈、全身無力、昏迷等情況，應立即給予低血糖的處理之後再就醫。

## 參考資料

- 吳雯卿、徐淑貞（2025）。Steno糖尿病對話卡介入對第二型糖尿病社區長者在自覺健康、健康識能及血糖控制成效之探討。《護理雜誌》，72(1)，64-75。
- 王桂芸、馮容芬、丘周萍、李玉秀、李惠玲、周桂如、徐淑芬、陳惠絹、陳麗華、歐嘉美、劉英妹（2023）。內分泌系統疾病與護理。王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，新編內外科護理學（下冊七版，80-120頁）。永大。
- 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。
- 周宜慧、王美惠（2024）。運用跨理論模式協助一位高齡糖尿病個案運動減重之護理經驗。《長庚護理》，1-10。