

控制血糖 從居家照護做起



林口長庚醫院
新陳代謝科衛教師

施孟涵

糖尿病是一種常見、慢性、可控制的疾病，需要長期的醫療照顧，以避免急性、慢性併發症的發生。良好的血糖控制並非完全由醫護人員指導及用藥即可，而是要有正確的觀念、適量的飲食、規律的運動、良好的生活習慣之建立及自我照護之瞭解與執行，因此患者與家屬應對糖尿病有足夠的認知，真正瞭解這些原則，確切去執行，俾能獲得良好的血糖控制，使患者提高生活品質。

一、良好的生活習慣之建立—規律的運動

讓我們先談談糖尿病患的運動。大家都知道運動對身體有益，尤其對糖尿病患，不論短期血糖控制或長期慢性併發症預防更是莫大幫助。原因在運動可增加胰島素的感受性，消耗葡萄糖，可降低血糖，進而減少藥物用量，更可協助肥胖的糖尿病人做好體重控制，預防高脂血症，降低中性脂肪，增加高密度膽固醇，降低血壓，增加心肺耐力及加速血液循環，預防併發症產生。如何讓糖尿病患正確的做運動，以改善其血糖，建立正確的

保健知識，首先應注意運動前，要先了解自己的血糖值，一般血糖高至300 mg/dl則不適合做運動，血糖小於100 mg/dl以下，須先進食點心再做運動，一般注射胰島素患者，更是要注意運動前測量血糖，適時補充食物再去運動。

其次，運動視個別身體狀況、喜好、年齡、型態，選擇適當的方式，如健康操、散步、快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等，量力而為，循序漸進，避免空腹及劇烈運動，最好每天一次，一次30分鐘為宜，但一週應達150分鐘，持之以恆就可達到效果。另外，運動前要

做暖身運動，運動後做緩和運動，並適時補充水份，穿戴舒適保暖的鞋襪，運動時須隨身攜帶急救糖(如方糖、巧克力)，防止低血糖發生。

二、居家時可能會遇到一些緊急的問題及處理原則

糖尿病患居家時，可能會發生緊急不適的狀況，通常都是發生了低血糖或高血糖，不論如何首先應給予病患測量血糖；若是低血糖，則應進食15公克單糖類食品，如方糖3-4顆或汽水、果汁120 cc，並於15分鐘後再測量血糖，若血糖仍未高於80-90 mg/dl，則再補充一次15公克醣類，若血糖仍低，則應立刻送醫治療。但若是高血糖的時候則給予補充水分，密切監測血糖、尿酮指數，當血糖超過300mg/dl以上、尿酮(+)，則要掛急診處理；另外更要叮嚀病人按時注射胰島素或口服降血糖藥，若有感染則需掛急診處理。

三、自我照護一日常生活中的自我照護有

生病時的照護、足部照護、血糖監測及戒煙。

(一) 生病時的照護

糖尿病患也有生病的時候，不論病毒感染或傷風感冒，最重要的是預防脫水。首先，每半小時至一小時喝240 c.c.水份，包括清湯或含少量鹽份飲料交替使用，如果可以進食，則照一般飲食，並且使用代糖飲料，增加水份攝取，但如果無法進食時，則使用非代糖飲料，如果汁、牛奶、清粥代替，採少量多餐的方式預防低血糖發生。其次一天之內應測量多次體重，隨時觀察脫水的情形。

另外，糖尿病患生病時，也容易引起酮酸中毒，如果身體虛弱，無法進食，也應注射胰島素，不可漏打。除非血糖小於80mg/dl或特別交待，否則不可隨便停止胰島素注射。無論白天或晚上，每四小時測量血糖，尿糖、尿酮交替檢查。如果無法自己做這些檢查，須請家屬或朋友代為執行。當血糖大於240mg/dl或尿酮(+)以上，須打電話通知您的醫師，並且臥床休息，注意保暖，避免所有的運動，掛號就醫。

(二) 糖尿病足部照護

糖尿病患最怕引起糖尿病足，在居家照護方面，每天應檢視腳

部，看是否紅腫，及注意清潔，足部較乾燥部位則以適量的乳液或凡士林擦拭，以防龜裂，引起破皮感染，另外腳部千萬不要泡熱水，或用熱水袋保溫，以防燙傷。

（三）在家也應定期的血糖監測

定期的血糖監測，以了解血糖的狀況，通常測量的次數，依不同情況之病人次數也不同，一般來說，剛開始接受胰島素治療的病患（TYPE 1），以每天三餐、飯前及睡前各測量一次，服用降血糖藥者，以每天測量兩次（飯前及餐後），當血糖穩定了，則次數可逐漸減少。

（四）糖尿病人的戒煙

近年來糖尿病人的主要死因為大血管疾病，而吸煙是動脈硬化的重要危險因子，然台灣地區的糖尿病人吸煙者發生下肢血管疾病是非吸煙者的七倍，因此在這兒鼓勵所有糖尿病人應努力地戒煙以確保健康。

結語：

良好的血糖控制，在於日常生活維持正常規律的生活起居，及養成規律運動的習慣，是每個人皆應注意的，再加上能多一些自我照顧的技能，以及定期門診追蹤，保持愉快的心情，積極有效的控制血糖，必能使每一個日子都能過的充實、愉快。✂

運動前後補充食物參考表

運動類型	血糖值	建議補充食物
短時間運動： 如散步半哩、騎腳踏車少於30分鐘。	< 120mg/dl 120 - 240mg/dl > 240mg/dl	補充1份主食或1份水果 不需補充 不需補充
中度運動： 如打網球、游泳、慢跑、重度腳踏車、園藝、高爾夫或吸塵一小時	< 120mg/dl 120 - 180mg/dl 180 - 240mg/dl > 240mg/dl	運動前補充1份主食 + 1份肉類 每小時補充1份主食 + 1份肉類 每小時補充1份主食 + 1份肉類 不一定需補充 不需補充
重度運動： 如足球、曲棍球、回力球、籃球、游泳、鏟雪	< 120mg/dl 120 - 180mg/dl 180 - 240mg/dl > 240mg/dl)	2份主食 + 2份肉類 1份主食 + 1份肉類 1份主食 + 1份水果 不需補充