

# 糖尿病之衛生教育指導（居家照護篇）

2002/9/10 修訂（內 29）2005/2/28 日修訂  
2006/6/15 檢閱 2009/1/05 修訂 2011/11 修訂

## ✚ 血糖監測：

- ✚ 血糖控制很好的人，每週 1 或 2 次測空腹飯前及睡前血糖。
- ✚ 血糖控制不好的人，每天測空腹飯前、飯後和睡前血糖。
- ✚ 生病或劇烈運動時要增加次數。
- ✚ 如無血糖機者，至少 1~2 星期至門診或檢驗所測空腹及飯後血糖。

✚ 尿酮監測：驗尿酮的時機有：發燒、噁心、嘔吐，或遇有外傷、壓力、手術時，或血糖濃度超過 250mg/dl 時；正常狀況下尿中是沒有酮體的。

## ✚ 生病時的處理：

- ✚ 需要盡快求醫者：腹痛、嘔吐、疼痛厲害、呼吸困難、體重急速減輕。
- ✚ 嘔吐、腹瀉或無法進食時，與醫生聯絡調整血糖藥物之劑量。
- ✚ 最好每四小時測一次血糖或尿糖，若血糖高於 250mg/dl 則要測尿酮。
- ✚ 多喝開水，若吃不下飯可以流質代替，如肉湯、果汁、牛奶、稀飯等。
- ✚ 注意是否有脫水情形：黏膜乾燥、頭暈、嗜睡、倦怠、尿量減少或明顯增加。
- ✚ 注意酮酸中毒症狀：呼吸喘、呼吸有水果味、腹痛、嘔吐、倦怠等。

## ✚ 衛生保健：口腔衛生及皮膚照護：

- ✚ 每日以軟毛牙刷早晚刷牙，口腔不適要去看醫生。
- ✚ 定期檢查牙齒：看牙前應先進食，以免因治療後暫時不能進食而導致低血糖。

- ✦以中性肥皂洗澡，注意水溫，並以淋浴方式，洗後以潤滑劑塗抹。
- ✦不要留尖指甲，以免抓傷皮膚，若有皮膚外傷或紅腫，應請醫師做適當處理。
- ✦會陰部清潔：每次小便完後以溫水沖洗，擦拭時應由前往後擦。

### ✦ 旅行時注意事項：

- ✦與醫師討論旅遊計劃，並申請中文或英文病歷摘要。
- ✦隨身攜帶識別卡，餅乾或方糖以備不時之需，最好攜伴而行或告知導遊你的病情，以防萬一。
- ✦藥物須備 2 份的份量，分別裝在兩個袋子隨身攜帶，不可放在托運的行李中。
- ✦飲食宜採低油清淡飲食。

羅東聖母醫院 敬祝健康