

## 糖尿病控制之一

### ★什麼是【糖尿病】？

目前診斷糖尿病是依『世界衛生組織』所訂的標準：①出現糖尿病症狀，隨時測得的血糖值(無論空腹與否)超過 200mg/dl；②空腹血糖值超過 126mg/dl；③75 公克口服葡萄糖耐量試驗(OGTT)，二小時的靜脈血糖值超過 200mg/dl；皆可診斷為糖尿病。

### ★為什麼會發生糖尿病？

糖尿病大部分與遺傳體質有關；其他如肥胖、情緒、壓力、懷孕、藥物、營養失調，都會促使糖尿病發作，但絕不會由別人傳染而得到。

### ★糖尿病有什麼症狀？

發病初期，大多數人都沒有症狀。只是覺得有一點不舒服而已，除非透過身體檢查，否則不易發現。漸漸的才有小便次數增加、口渴、飢餓、疲勞、體重減輕、或傷口無法癒合....等等症狀出現。

### ★怎麼治療糖尿病？

糖尿病的控制有賴於飲食、運動、藥物三者間的互相配合。若能將空腹血糖控制在 80-120mg/dl，飯後二小時血糖控制在 80-160mg/dl，則較理想。

1. 飲食治療：
  - ①攝取足夠熱量；切忌肥胖，維持理想體重。
  - ②可使用甜味劑；儘量不食用糖的代製品，尤其含糖精者最好不要食用；食鹽宜減，飲酒不可過量。
  - ③由於糖尿病飲食，主要是對於各種食物做『量』的控制；因此，當血糖值穩定時，飲食應定時、定量，不可任意增加或減少。
  - ④炒菜時採用植物油；忌吃動物油及豬皮、雞皮、魚皮、蹄膀、豬腳等。
  - ⑤中年人的糖尿病飲食不可太鹹，且少吃膽固醇含量高的食物。
  - ⑥含澱粉高的食物，如米、麵類(米粉、麵粉、餅乾等)、粉絲、甘藷、馬鈴薯、芋頭、玉米、栗子、菱角、毛豆、乾豆(黃豆、綠豆、紅豆、蠶豆)等，要限量食用。
  - ⑦烹調食物儘量採清燉、蒸、煮、涼拌、等方法。
2. 運動治療：能增進肌肉使用氧氣的有氧運動最佳，例如散步、慢跑、有氧舞蹈。運動時間勿在飯前(空腹時)或飯後一小時內，最好飯後 1 至 2 小時，連續三十分鐘，至少一週三次；但要注意自己心臟負荷的程度，切勿勉強。
3. 藥物治療：

有注射胰島素和口服降血糖藥二種方式；要注意『低血糖反應』。血糖只要低於正常值的一半，就會出現意識喪失的症狀，而引起生命危險。故服用藥物治療時，若有空腹的強烈飢餓感、顫抖、心悸、冒汗，或是易怒、意識不集中...等症狀，很有可能是低血糖反應，應立即測定血糖值。而外出時為防萬一，可攜帶糖果等糖質食品在身邊；一旦有以上症狀，立即吃糖果補充。

## 糖尿病控制之二(認識低血糖)

### ★何謂低血糖?

低血糖是指血糖濃度低於 50-60mg/dl；但是有些糖尿病患者當血糖濃度急速下降時，雖然血糖濃度仍然偏高，也可能產生低血糖症狀。

### ★引起低血糖的情況：

胰島素或口服降血糖藥物使用過量、未進食或吃得太少、或進食時間不適當、運動過度激烈卻未補充食物。

### ★低血糖發生時之症狀：

初期可能有飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、嘴唇麻等症狀；若不立刻服用含糖食品，甚至會意識不清、抽筋、昏迷。

### ★發生低血糖時之處理步驟：

1. 若病人意識清楚；立刻喝半杯的果汁、可樂、汽水、兩塊方糖、或半杯水加兩湯匙糖，每十分鐘一次，直到症狀改善；二十分鐘後如仍未改善，立即送醫院處理。
2. 症狀改善後，再酌量喝些牛奶、土司或餅乾等。
3. 如病人不合作或昏迷；可將糖漿滴入臉頰與牙齦之間，並立刻送醫。

### ★預防低血糖應注意下列事項：

1. 記住自己的危險症狀，危險症狀因人而異，應注意自己的症狀表現是哪些；以便及早處理。
2. 注射胰島素或口服降血糖藥物時，劑量要準確；且於使用後按時進食三餐及點心。
3. 從事額外運動之前，需先吃點心；若從事劇烈運動，需每半小時進食相當於一片土司的主食類食物。
4. 生病時，如食慾變差、飲食攝取量不足，則以含糖飲料取代。
5. 外出時攜帶糖果、餅乾等，以備低血糖時使用。
6. 隨身攜帶一張卡片；註明自己是糖尿病患者、姓名、地址、服用藥物名稱、注射針劑、主治醫師姓名及地址。

### ★糖尿病患者注意事項：

1. 認識糖尿病的症狀及合併症；並與醫護人員充份合作，是控制良好的基礎。
2. 糖尿病的症狀：多吃、多喝、多尿、體重減輕、疲倦、視力障礙。
3. 糖尿病合併症：糖尿病昏迷 眼、腎、血管、神經病變。
4. 嚴格遵守飲食治療原則；切忌甜食、提早或延緩進餐時間、任意減少飲食，應定時定量，並維持標準體重。
5. 每日準確按時服用降血糖藥物或注射胰島素；除非經醫師同意，不可任意增減藥量或停止藥物治療。
6. 如有不適，或發生合併症時，應立即送往醫院治療處理。
7. 飲食、運動、藥物三方面配合治療，且必須持之以恆勿間斷。
8. 經常保持皮膚、足部的乾燥及保暖，適當的按摩；並注意足趾間皮膚，如有外傷，需立即處理。
9. 定期看醫師，並測量血糖值，以作為藥物增減的參考。
- 10 保持情緒穩定，不抽菸、不喝酒。

