

# 糖尿病人居家照護

## 一、糖尿病人居家照護之重要性：

糖尿病是一種常見、慢性、可控制的疾病。良好的居家照護對糖尿病患者的健康維護非常重要，若能正確執行居家自我照護，才能與此疾病和平共存，維持應有的生活品質。

## 二、糖尿病人居家日常生活注意事項：

(一) 生病時，如感冒發燒、感染或其他疾病時，身體需要額外的能量來應付疾病，若沒有足夠胰島素，血糖會持續升高。處理方法：

1. 注意水分的補充。
2. 勿自行停用慢性病用藥（如高壓、血糖用藥等），若不確定應繼續用藥或停藥，應請教醫師。（如：感冒至診所看診並另開立藥物服用，可徵詢診所醫師原慢性病用藥是否需停用。）
3. 若胃口不好，可部分使用流質飲食補充，如營養補充品、果汁、牛奶及稀飯等。若能正常飲食則不需額外補充營養品。
4. 比平常更頻繁監測血糖，血糖變動大時，最好每 4-6 小時檢測血糖，若持續高於 250mg/dl 或低於 70mg/dl，應回診調整藥物量。
5. 若出現嘔吐、腹瀉、腹痛，意識改變、呼吸困難、體重急速下降等症狀，請盡速就醫。

(二) 口腔照護：

1. 養成飯後及睡前刷牙的習慣，減少口腔細菌滋、防止蛀牙及減少牙周病的發生。
2. 選擇軟毛之牙刷，至少 1-3 個月就要更換牙刷。
3. 每半年定期至牙科做口腔檢查及洗牙。

(三) 皮膚照護：

1. 以中性肥皂或沐浴乳洗澡洗後以中性乳液塗抹全身，避免皮膚乾燥。
2. 若皮膚有外傷或紅腫，應請醫師做適當處理。

(四) 會陰部清潔，每次小便後，由前往後擦拭乾淨；避免憋尿以免泌尿道感染。

(五) 足部護理：

1. 每天仔細檢查雙腳，包含趾縫、腳底是否有受傷。
2. 若是有厚皮或長繭，可在洗澡後厚皮軟化後，用浮石輕輕磨掉，不要使用小剪刀、自行修剪厚皮。
3. 足部運動(如看電視時)甩腿、屈膝、轉足踝關節、提腳跟、墊腳尖還有腳趾的收縮及放鬆等運動，增加下肢血液循環。
4. 冬季時適當的擦拭乳液並穿著合適毛襪。
5. 修剪腳趾甲時應採用順著指甲邊緣修剪指甲；視力不佳者，請家屬協助修剪。

(六) 養成規律運動的習慣：

建議以散步、快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等方式。每週至少三次，每次至少 30-40 分鐘。

(七) 糖尿病飲食基本原則：

糖尿病飲食即是「均衡飲食」，建議每日均衡攝取六大類食物，除了少油、少鹽、少糖的大原則之外，更需選擇高纖維的食物攝取，以幫助延緩飯後血糖的上升，若有飲食上的疑慮，建議諮詢營養師，以避免吸取錯誤的資訊。



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

製作單位：護理部製

製作日期：97.09

修訂日期：10605

DL-00-1-013