

## 糖尿病整體照顧之概念

糖尿病有時不只是血糖高的問題而已，它常合併有高血壓、高血脂。若長期血糖控制不良，會引起慢性併發症如糖尿病神經病變、視網膜病變、腎病變、足部病變、心臟病、中風等疾病；過於嚴格的血糖控制則會導致血糖太低的危險。因此糖尿病的照顧不只是服用降血糖藥、注意血糖高低而已，尚需預防急性及慢性併發症病變的發生，才能提昇生活品質，此即糖尿病整體照顧之概念。

糖尿病照顧除了由醫師診治，營養師做飲食指導及衛教師指導自我整體照顧外，更需要病友或家屬的積極參與控制。面對糖尿病，不應該掉以輕心，因為[預防勝於治療]。

### 糖尿病整體照顧的概念可歸納成以下幾點：

1. 飲食控制及運動治療：飲食控制及適度運動是追求健康的基本要求。糖尿病飲食的原則，講求定時、定量、少油、少糖、高纖之原則，是一種健康的飲食方式。當患者或家屬愈了解糖尿病飲食的控制就會愈感到得心應手。而

養成運動習慣對**血糖、血壓、血脂、預防血管硬化及提高心肺功能**更是好處多多。

2. 血糖控制及追蹤：無論使用何種降血糖藥，應以避免**低血糖**為原則下，儘量將血糖及糖化血色素控制在理想的範圍內。糖化血色素是葡萄糖與血色素結合的物質，可作為長期血糖控制指標。
3. 一併注意有無**血脂異常及高血壓**，必要時要治療。
4. 注意有無**糖尿病合併症**及如何處理：如足部病變、神經病變、視網膜病變、腎病變；多參與預防糖尿病併發症之衛教課程，有助

## 糖尿病衛教系列(1)

### 糖尿病整體照顧之概念

於減少糖尿病併發症發生之風險。

5. 應注意是否還有其它潛在的疾病導致身體不適：如肝腎疾患，甲狀腺或其它內分泌異常之情形。

以上這些課題無法在一次門診中完全一一瞭解，積極參與相關的衛教課程，與糖尿病醫療團隊的互動，提昇對糖尿病整體照顧之概念及增進自我照顧之能力，才是維護健康的最佳方法。因此耐心、虛心接受糖尿病的衛教是絕對必要的，而且不斷的學習追求瞭解糖尿病的整體照顧概念，以及增進自我照顧的能力是

預防併發症上身的最佳方法。一分耕耘必有一分收穫。



#### 糖尿病衛教小組

諮詢專線：(03) 3613141 轉 2118  
106.02 828940 B4-178

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人  
聖保祿醫院