

## 生病時怎麼辦

在生病日時需要適當的處理，以避免不必要的急性併發症發生。

### 生病時血糖為什麼會升高？

患糖尿病的人，有時難免會感冒、肚子不舒服，或發生其他疾病。這時候身體需要額外的能量來應付疾病，於是身體儲存的醣份，就會分解。若沒有額外的胰島素處理這些糖份，血糖就會升高。

### 怎麼預防病情加重？

1. 嘔吐、腹瀉或無法進食時，必須與醫師、衛教師聯絡調整降血糖藥物的劑量，不可自行停藥。
2. 最好每四到六小時測一次血糖，若

血糖高於 240mg/dl，此時可能需要補充額外的胰島素。

3. 多喝開水。若吃不下飯，可用軟食如稀飯或流質飲食代替，如稀飯、果汁、湯等；或流質、半流質的主食類。每 1-2 小時進食 15 公克醣類食物，或每 3-4 小時進食 50 公克含醣食物。
4. 血糖太高時，每小時至少喝 240cc 的不含熱量的水份，避免有利尿作用的飲料，如茶、咖啡、可樂等，以維持體內適當水份。

### 我可以自己調整降血糖藥物的劑量嗎？

病友們需持續使用口服降血糖藥或注射胰島素，除非有醫師的指示，不可以任意停藥；也不可以任意調整藥物劑量。

生病時有時需要將胰島素的劑量做調整，但也因生病時常常胃口不佳，需進行血糖監測才能決定如何調整；必要時應尋求專業人員協助。

### 那些情況需要儘快求醫？

1. 持續嘔吐無法經口攝食。
2. 嚴重腹瀉、甚至全身虛弱無力。
3. 呼吸急促、困難。
4. 中重度尿酮出現 12 小時以上。
5. 意識狀態改變。

## 糖尿病病患的心理調適

當獲知患有糖尿病時，難免會影響個人心理或家庭生活。而病患的情緒也會影響到血糖的控制。因此自我心理調適很重要。當情緒低落時，可以找您的親人或朋友談談；當您碰到醫療上的問題時，請諮詢您的醫師或衛教師。

## 糖尿病衛教系列(10)

### 生病時怎麼辦& 糖尿病病患的心理調適

#### 情緒低落時該怎麼辦？

1. 與朋友聊天、看場電影、看書、聽音樂，從事您喜歡的休閒活動等。
2. 外出散散步，運動一下下、呼吸新鮮空氣，可以紓解您的壓力，使心情好轉。
3. 遵守治療，因為**良好的血糖控制**對心情是有幫助的。
4. 專業諮詢：對了！當您有無助感，吃不下、睡不好等沮喪的症狀時，請告知您的醫師或衛教師，也可以進一步尋求精神科醫師、心理師、或者社會工作者等人員之協助，這些症狀是可以改變的。

#### 加入支持團體--糖尿病病友組織

可以讓您和其他糖尿病病友一同關懷和分享經驗。

目前台灣一些病友組織如下：

- ◆ 糖尿病共同照  
[www.nhinb.gov.tw/div](http://www.nhinb.gov.tw/div)
- ◆ 中華民國糖尿病衛教學會

[www.tade.org.tw](http://www.tade.org.tw)

- ◆ 財團法人糖尿病關懷基金會  
[www.dmcare.org.tw](http://www.dmcare.org.tw)

#### 平常心看待人生

另外，家人的關心、瞭解和互相溝通是很重要的，共同面對飲食、生活的改變也可以讓糖尿病擁有正面的影響力，讓家庭/全家人採更積極健康的態度面對生活。

不需絕望失望，只要能維持良好的血糖控制，仍然可與外界的事物接觸，揮灑人生色彩，維持您健康美麗的人生。



#### 糖尿病衛教小組

諮詢專線：(03) 3613141 轉 2118  
106.02 828949 B4-187

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人  
聖保祿醫院