

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：

◆中華民國糖尿病衛教學會

www.tade.org.tw

◆財團法人糖尿病關懷基金會

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

生病時怎麼辦&

糖尿病病患

的心理調適



聖保祿醫院

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，於是身體儲存的肝醣，就會分解。若沒有額外的胰島素處理肝醣分解，血糖就會升高。

如何預防病情加重？

- 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？

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.意識狀態改變。

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，這些症狀是可以改善的。