



## 糖尿病衛教系列(1)－糖尿病整體照護概念

糖尿病不只是血糖高而已，它常合併高血壓、高血脂，若控制不良，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。

### 整體照護重點如下：

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、無加糖、高纖，是一種健康的飲食方式。而養成運動好習慣對**血糖、血壓、血脂肪、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，應避免**低血糖**為原則，儘量將血糖及糖化血色素控制在理想範圍。糖化血色素是葡萄糖與紅血球的血色素結合的物質，可作為長期血糖控制指標。
3. 注意有無**血脂異常及高血壓**。
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。
5. 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門診中完全瞭解，應積極參與相關衛教課程，與糖尿病醫療團隊互動，提昇對糖尿病整體照護概念及增進自我照顧能力，才是維護健康的最佳方法。



諮詢專線：(03) 3613141 轉 22116 (糖尿病衛教室)

828940 B41780 護理部製 115.04

