



第 2 型糖尿病

三藩市凱薩醫療機構醫療中心

內科部 - 華語診所

2 型糖尿病是一種伴隨終生的疾病，它是由於胰臟不能分泌足夠的胰島素或身體組織不能正確使用胰島素而引起的疾病。胰島素是一種荷爾蒙，它能幫助身體細胞將糖份（葡萄糖）轉化為能量。並且還能幫助身體將多餘的糖份儲存在肌肉、脂肪和肝細胞中。

沒有胰島素，糖份便不能進入細胞並發揮作用。而只能停留在血液中。這將導致高血糖。人之所以患上糖尿病是因為身體長時間維持過高的血糖狀態。久而久之，糖尿病就會引發其他疾病，如心臟、血管、神經、腎臟和眼部的疾病。

您可以透過減輕體重、健康飲食和每日運動來控制血糖。您可能必須服用藥物或注射胰島素（或兩者）來控制血糖。

跟進護理是治療和保證安全的關鍵。 確保安排好所有約診並按時就診，如有任何問題，及時致電您的醫生。

如何在家照護自己？

將血糖控制在目標水準（該水準由您和您的醫生一同設定。

- 健康飲食，每天均衡地攝入碳水化合物。碳水化合物相較於其他營養物質對血糖的影響更大。碳水化合物存在於水果、蔬菜、牛奶和優酪乳中。麵

包、穀類、馬鈴薯、玉米、糖果和蛋糕也含有碳水化合物。

- 定下目標在一週內大多數的日子裡，每天至少做運動 30 分鐘。步行、跑步、游泳、騎腳踏車或打網球或團隊運動都是不錯的選擇。
- 嚴格按照醫生的指示服藥。如果您對藥物有任何疑問，請致電您的醫生。
- 按照醫生建議的頻率測量血糖。記錄您出現的任何徵狀是很重要的，如低血糖，和任何有關活動、飲食或胰島素使用方面的改變。
- 如果醫生建議，每天服用低劑量的阿司匹林。阿司匹林有可能降低心臟病發的風險。
- 不要抽煙。如果您需要戒煙幫助，請與您的醫生一同制定戒煙計劃並服用戒煙藥物。這能增加您戒煙成功的機率。
- 保持膽固醇和血壓在正常水準。您可能需要服用一或多種藥物以達到此目的。嚴格按照指示服藥。未事先諮詢醫生，切勿自行停用或改服其他藥物。

患病時應採取的措施：

如果您患有糖尿病，其他許多疾病都能導致血糖升高。這會很危險。當您患上流感或其他疾病時，您的身體會分泌出荷爾蒙抵抗感染。這

些荷爾蒙會導致您的血糖升高，並使胰島素或其他降血糖藥物難以發揮作用。

當您患病時，如何在家照護自己？

- 與您的醫生一同設定病期計劃，安排在病期中應做的所有活動。您的血糖會高低起伏，這完全取決於您的病情和您是否能保持食物在胃內消化。生病時請聯絡您的醫生，檢查是否需要調節藥物或胰島素用量。
- 記錄下您一直服用的糖尿病藥物，以及根據病期計劃對劑量有否變更。當致電您的醫生時，把這些資訊準備好。
- 選擇常食用的食物並按正常量食用。飲用額外的流液，如水、清湯和果汁，以防止脫水。
- 如果您的血糖水準高於 240 毫克/分升 (mg/dL)，增加飲用其他不含糖的流液，如水或無糖可樂。
- 如果您不能吃正常食物，飲用額外的液體食物，如湯類、運動飲料或牛奶。您也可以食用對胃無刺激的食物，如香蕉、米飯、餅乾、果凍或蘋果醬。
- 嘗試每 3 至 4 小時食用或飲用 50 克的碳水化合物。例如，6 塊蘇打餅乾、1 杯（8 盎司）牛奶、和 ½ 杯（4 盎司）橘子汁，每樣食品都含有大約 15 克

當您患病時，如何在家照護自己？

- 每 3 至 4 小時測量一次血糖。如果血糖上升過快，即使是在晚上，也應該增加測量血糖的次數。當您的血糖上升至 240 mg/dL 以上時，如果醫生建議，則您應該使用胰島素。如果您和您的醫生沒有在病期計劃中制定使用額外的胰島素，則應致電醫生，聽取其建議。
- 未事先諮詢醫生，請勿自行服用任何非處方藥物，如鎮痛藥物、去沖血劑或中草藥產品或其他天然藥物。
- 請勿駕車。如果您需要見醫生或去其他地方，請讓家庭成員或朋友開車送您。

您何時應致電求助？

在任何時候您認為需要緊急照護時。例如，出現以下情況：

- 您暈倒（失去知覺）
- 您的腹部劇痛。
- 您有嚴重呼吸困難。

您的胸痛或胸部有壓迫感。這可能伴有：

- 出汗。
- 呼吸短促。
- 噁心或嘔吐。
- 疼痛從胸口蔓延至頸部、下巴、一側或兩側肩膀或手臂。
- 頭暈或頭輕。
- 脈搏過快或脈搏不穩。
- 在撥打 911 之後，等待救護車的到來。請勿嘗試自己駕車。

如出現以下情況，請立即致電您的醫生或尋求即時醫療照護：

- 在按照病期計劃服用一定量的胰島素之後，血糖仍然高於 240 mg/dL
- 無法按照醫生的指示服用糖尿病藥物或胰島素
- 服用口服糖尿病藥物後，飯前血糖仍高於 240 mg/dL 並且超過 24 小時持續保持高血糖
- 您正在生病，幾天後仍有發熱並未感覺好轉
- 您有嘔吐或腹瀉持續超過 6 小時
- 您感覺口乾
- 您的小便顏色很暗
- 頭暈或頭輕，或者您感覺可能會昏倒

糖尿病患者的足部照護

糖尿病會導致動脈硬化並造成足部神經損害。這意味著如果受傷，傷口將很難癒合，並且傷口感染的風險會增加。這也意味著糖尿病患者的雙腳對熱、冷和疼痛不敏感。如果您是糖尿病患者，足部敏感度降低會讓您不為意足部微小的疼痛或傷口。因此，您應該儘量避免甚至是小傷口的出現，並需要保護小傷口不惡化。

應穿軟底、寬鬆和舒適的皮鞋以保護您的雙腳。您的鞋子不應太緊。請勿穿涼鞋或赤腳外出。

保持雙腿良好的血液循環也很重要。如果晚上感覺冷，則穿上睡襪睡覺。切勿使用熱水袋或電熱毯。您可能會燙傷自己。

為照護好您的雙腳，每天堅持用肥皂和溫水洗腳。測試水溫時，用手

腕或手肘，而不是用腳趾。

修剪腳趾甲也至關重要。只在盆浴或淋浴後修剪腳趾甲，因為沐浴後腳趾甲被清洗乾淨，並且變軟，容易修剪。整齊地修剪趾甲以防止趾甲內生。

如果您的腳趾長得很緊密並且部份重疊，用羔羊毛隔開腳趾，以防止摩擦和刺激。如果您長有雞眼和胼胝，用溫肥皂水浸泡雙腳。然後用紗布、毛巾、趾甲砂挫或浮石輕輕擦掉雞眼與胼胝周圍的死皮。請勿直接剪掉或撕去死皮。另外，不要在雞眼或胼胝上使用強效藥物，如雞眼膏、紅藥水或碘酒。

在清洗和烘乾雙腳時，檢查是否有割傷和擦傷。並且檢查是否有任何發紅、發藍或發白的地方。如果輕擦這些區域仍留有痕跡，請立即聯絡健康照護專業人員。請勿在割傷和擦傷的傷口處使用紅藥水或碘酒。而應該用肥皂和清水清洗傷口。清洗後，塗上抗生素藥膏，用紗布包紮後使用有孔膠布固定。請勿使用創可貼（band-aids）。每天檢查傷口。如果兩天內傷口仍未開始癒合，請聯絡您的健康護理專業人員。同樣，一般而言，無論何時您發現雙腳出現疼痛、發紅或發腫，請聯絡您的健康護理專業人員