



CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

兒童二型糖尿病：護理指引 Type 2 Diabetes in Children: Care Instructions

凱薩醫療機構為您提供的護理指引 | Your Kaiser Permanente Care Instructions

當孩子的身體無法製造足夠的胰島素或未能有效地使用胰島素，就發生二型糖尿病。

胰島素是一種激素。它幫助身體細胞把糖份 (葡萄糖) 轉化為能量；亦把多餘糖份儲存在肌肉、脂肪和肝細胞內。缺少了胰島素，糖份便不能進入細胞內運作，只有留在血液裏，能引起血糖水平過高。當一個人的血糖長時間處於高水平便患有糖尿病。隨著時間，糖尿病可以引致心臟、血管、神經、腎臟和眼睛的疾病。

過往，醫生認為二型糖尿病只是成年人的疾病，而一型糖尿病是兒童的疾病。但現在有愈來愈多兒童患二型糖尿病。超重、不喜歡活動或有家人患糖尿病的兒童有較大機會患上二型糖尿病。

二型糖尿病的治療聚焦於飲食和運動，亦可以包括藥物。目標是維持血糖在預訂的水平。這有助您孩子的健康和有更多活力；亦可以預防或延緩對眼睛、心臟、腎臟、血管和神經造成的損害。如您能與孩子的醫生緊密合作，便能訂下一個切合孩子情況的治療方案。

跟進護理是您孩子的治療與安全之關鍵。請務必預約及出席所有就診；如孩子有任何問題，請通知醫生。了解孩子的化驗報告和保留一份服用藥物名單是明智之舉。



您在家可以怎樣護理孩子？ How can you care for your child at home?

- 跟從孩子的治療方案。孩子需要：
 - 有良好的飲食，全日內平均分配攝取碳水化合物，它是身體能量的主要來源，對血糖的影響較任何其它養份都更大。水果類、蔬菜類、牛奶和酸乳酪內含碳水化合物，亦存在於麵包、穀類和含糖食品中例如糖果和蛋糕。
 - 每週大部份日子都最少做三十分鐘運動。鼓勵孩子每天都多些活動。孩子可能會喜歡與您一同散步、騎單車或運動。
 - 遵照處方服藥。如您認為孩子對所服藥物有問題，請通知醫生。醫生會對處方的特別藥物作更詳細的解釋。
 - 遵照醫生吩咐，經常檢查孩子的血糖水平並記錄下來。如孩子年幼無法做，您便須要代勞。
- 遵照指示來治療**高血糖**。高血糖的癥狀包括：
 - 口乾及越感覺口渴。
 - 皮膚溫暖乾燥。
- 遵照指示來治療**低血糖**。低血糖的癥狀包括：
 - 出汗。
 - 顫抖和虛弱。
 - 暈眩。
 - 心跳快速。
 - 神智不清。
- 當孩子在生病時知道如何處理。
- 參加為患有糖尿病子女的家長而設的支援小組。大部份地區都設有本地的小組。
- 給孩子穿戴醫療警示鍊列明糖尿病者和過敏源。可以在大部份藥房買到這些配鍊。

甚麼情況下應要致電求助？ When should you call for help?

任何時候您認為孩子需要緊急護理，請即**致電 911**，例如：

- 昏厥 (失去知覺)。或突然非常睏睡或神智不清 (孩子的血糖可能是非常低)



- 出現高血糖的癥狀，例如：
 - 視力模糊。
 - 無法保持清醒或喚醒。
 - 快而深的呼吸。
 - 氣息帶水果味。
 - 腹痛，並非覺得餓，和嘔吐。
 - 感覺神智不清。

假如孩子出現以下情況，請立即通知醫生或尋求即時的醫療護理：

- 感到不適而無法控制血糖。
- 嘔吐或腹瀉超過 6 小時。
- 血糖超出醫生為您孩子所訂下的水平。
- 出現低血糖的癥狀，例如：
 - 出汗。
 - 感覺緊張、顫抖和虛弱。
 - 特別餓和有點噁心。
 - 暈眩和頭痛。
 - 視力模糊。
 - 神智不清。

密切留意您孩子健康狀況的改變，及請務必聯絡醫生如：

- 無法知道自己的血糖是否低。
- 無法保持血糖水平在目標範圍內。
- 經常無法控制血糖。

哪裏可找到更多資訊 Where can you learn more?

可登入 <http://www.kp.org>

在搜索欄輸入 **M432** 可找到更多有關 "Type 2 Diabetes in Children: Care Instructions" 的資訊。

© 2006-2015 Healthwise, Incorporated. 以上護理指引為 Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 合法採用。本護理指引須配合您的檢定健康護理專業人員使用。如對病況或本指引有任何疑問，請向您的健康護理專業人員查詢。
• Healthwise, Incorporated 對閣下使用本資訊並不承擔任何保證或責任。

