

王燕珊姑娘

糖尿病患者的護理

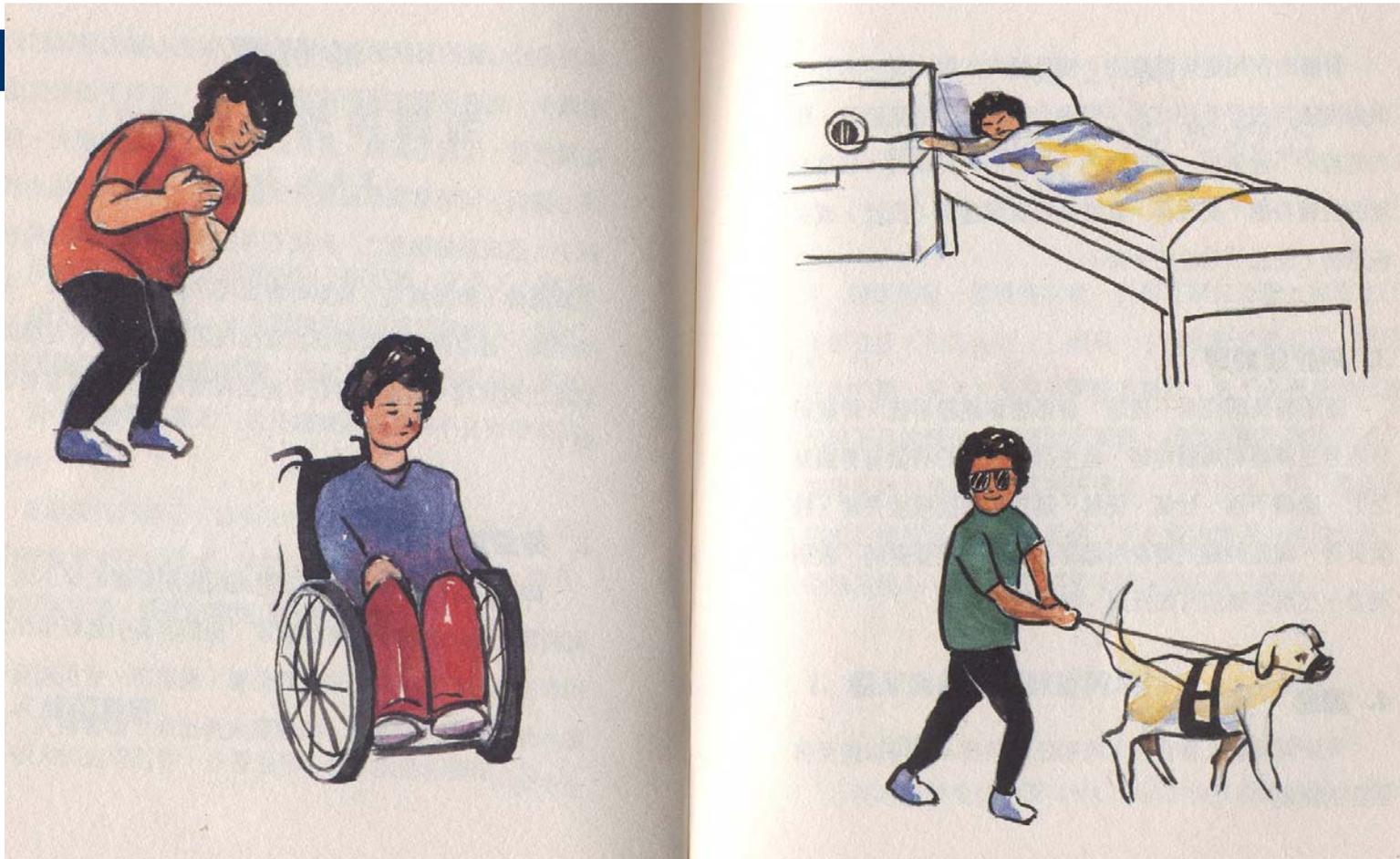
東華東院糖尿病中心

2009年9月12日



護士

糖尿病引發的併發症



糖尿病患者的護理

- **ABC**控制篇
- 飲食篇
- 運動篇
- 家居監察篇
- 藥物篇
- 低血糖處理篇
- 個人衛生篇

ABC控制篇

HbA1c	糖化血紅素
BP	血壓
LDL-C	低密度膽固醇

控制血糖(A1C)指標

	情況理想	情況普通	情況欠佳
A1C (%) 水平	6.5以下	7.5以下	8.5以上
空腹血糖值 (mmol/L)	4.0 - 6.0	8.0以下	10.0以上
2小時餐後血糖值 (mmol/L)	8.0以下	10.0以下	12.0以上

控制血壓(BP)指標

	理想	普通	欠佳
血壓	$< 130/80$	$\geq 130/80$ 至 $< 140/90$	$\geq 140/90$

2005 Type 2 Diabetes Practical targets & treatment
(Asian-Pacific Type 2 Diabetes Policy Group)

控制血脂(Chol)指標

	理想	
總膽固醇	< 4.5	
高密度膽固醇	> 1.1	
低密度膽固醇	< 2.6	
三酸甘油脂	< 1.5	

控制體重指標

- 體重指標 Body Mass Index

計算法：
$$\frac{\text{體重(公斤)}}{[\text{體高(米)}]^2}$$

例：
$$\frac{60\text{公斤}}{(1.57\text{米})^2} = 24.3$$

(體重指標)

體重指標：
(亞太區指標)



正常	: 18.5	→	22.9
過重	: 23	→	24.9
一級肥胖	: 25	→	29.9
二級肥胖	: 30 或以上		

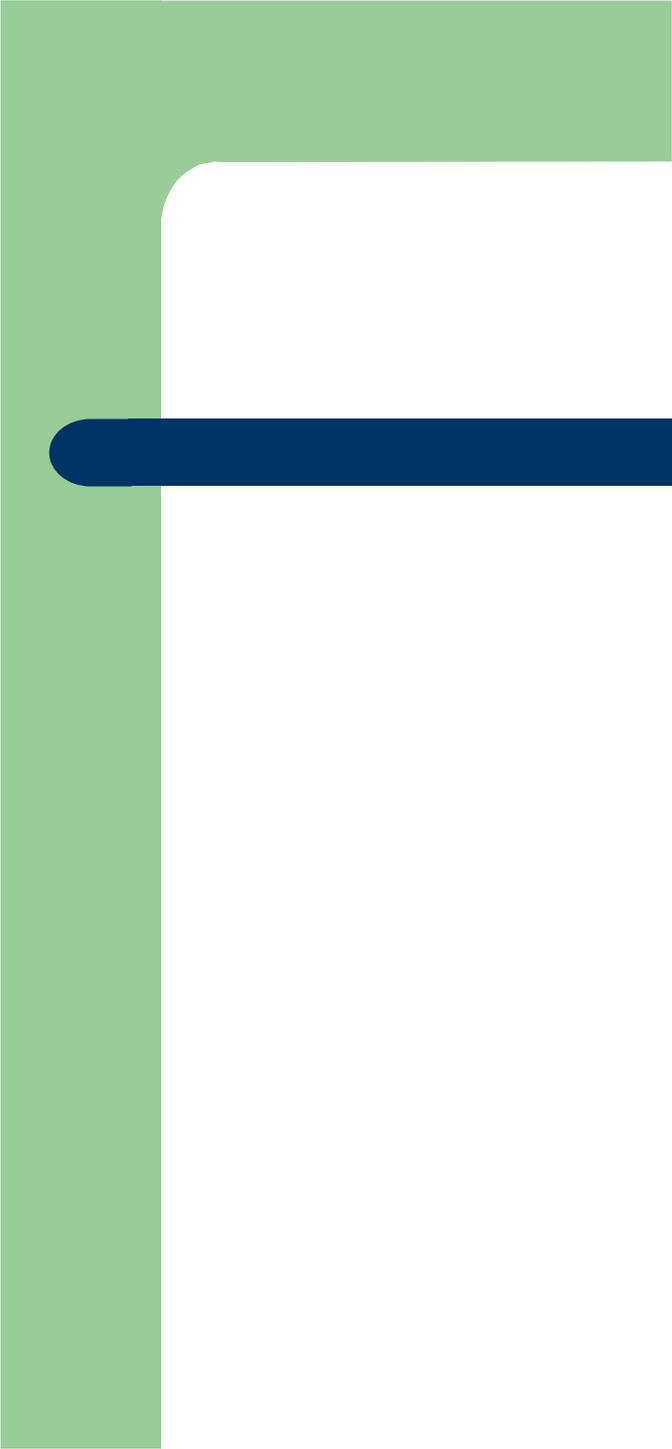
- 腰圍



理想 (ideal) — 男士少於30吋
女士少於28吋



不理想 (unsatisfactory) — 男士大於36吋
女士大於32吋



飲食篇

飲食要訣

- 跟隨飲食金字塔，健立健康好體魄
- 每日適當的三餐：早、午、晚餐
- 正餐：五穀類、肉類、蔬菜及水果
- 適量小食
- 認識營養標籤
- 學習食物換算

健康飲食金字塔



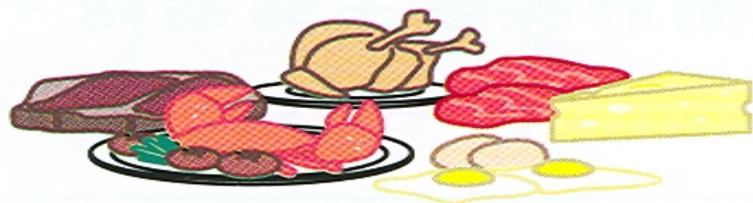
飲食原則



避免食太甜或太鹹



多選用高纖維食物



減少高脂肪及
高膽固醇食物



湯水的選擇

控制體重

體重管理方程式

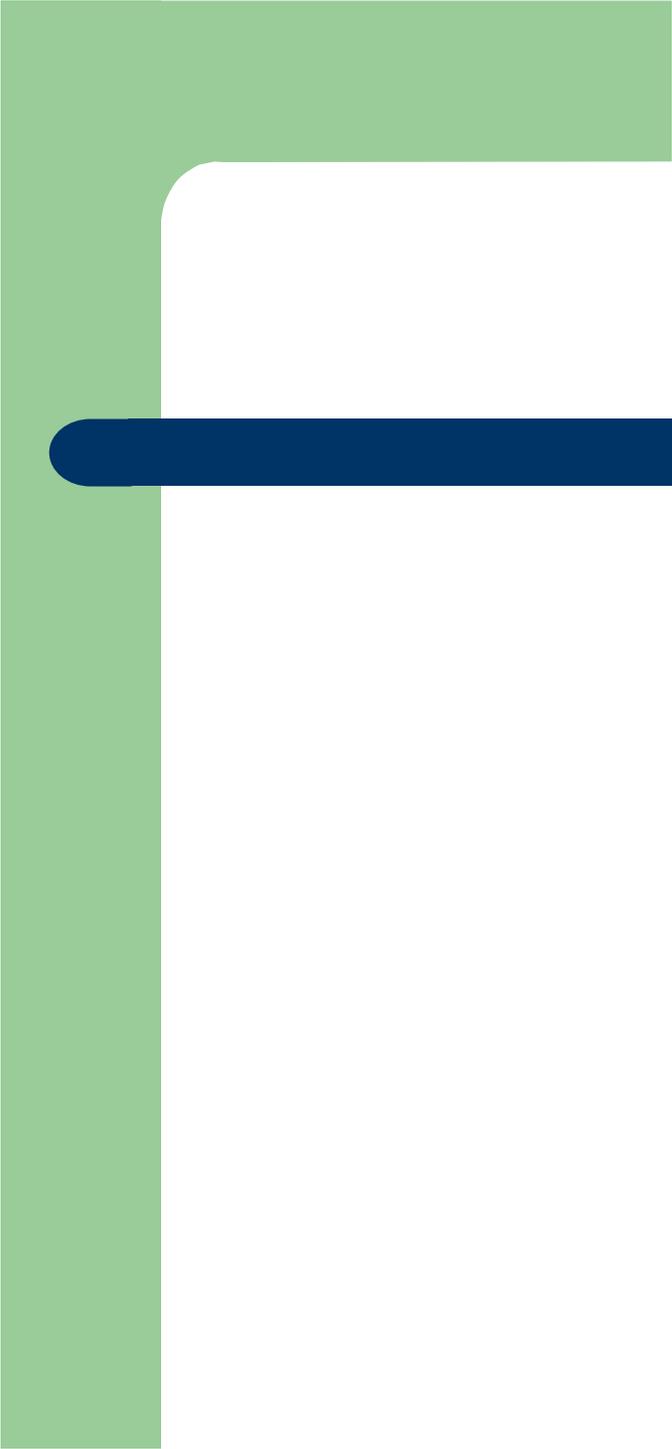
熱量吸收 $>$ 熱量消耗 \rightarrow 體重上升

熱量吸收 $<$ 熱量消耗 \rightarrow 體重下降

熱量吸收 $=$ 熱量消耗 \rightarrow 體重不變

3500卡路里 = 1磅脂肪





運動篇

運動的好處

- 改善血糖濃度
- 提高細胞對胰島素的敏感度
- 提高心肺功能
- 降低血壓，減低心血管疾病的機會
- 減低壓力
- 控制體重

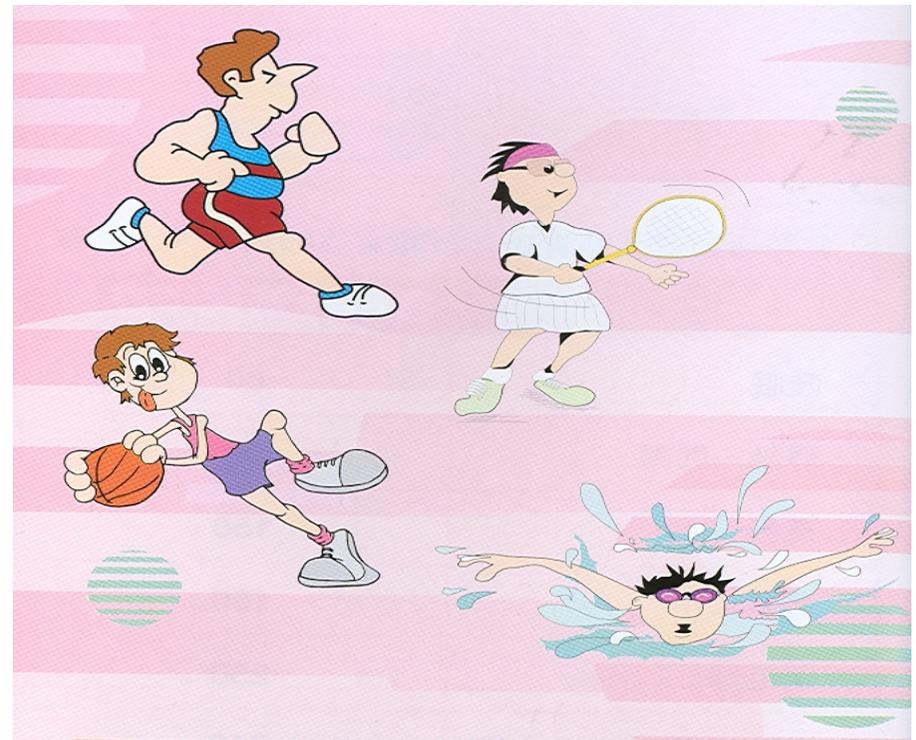
運動三部曲

- 熱身運動
- 主要運動
 - 心肺功能運動 / 帶氧運動
 - 肌力鍛鍊運動
- 整理運動

- 持續運動

- 每天步行半小時至一小時

- 選擇你喜歡的運動



活動

卡路里/每小時

企和坐

25-35

慢行(每時小兩公里)

210-230

快行(每時小四公里)

250-345

慢跑(每時小六公里)

315-480

單車

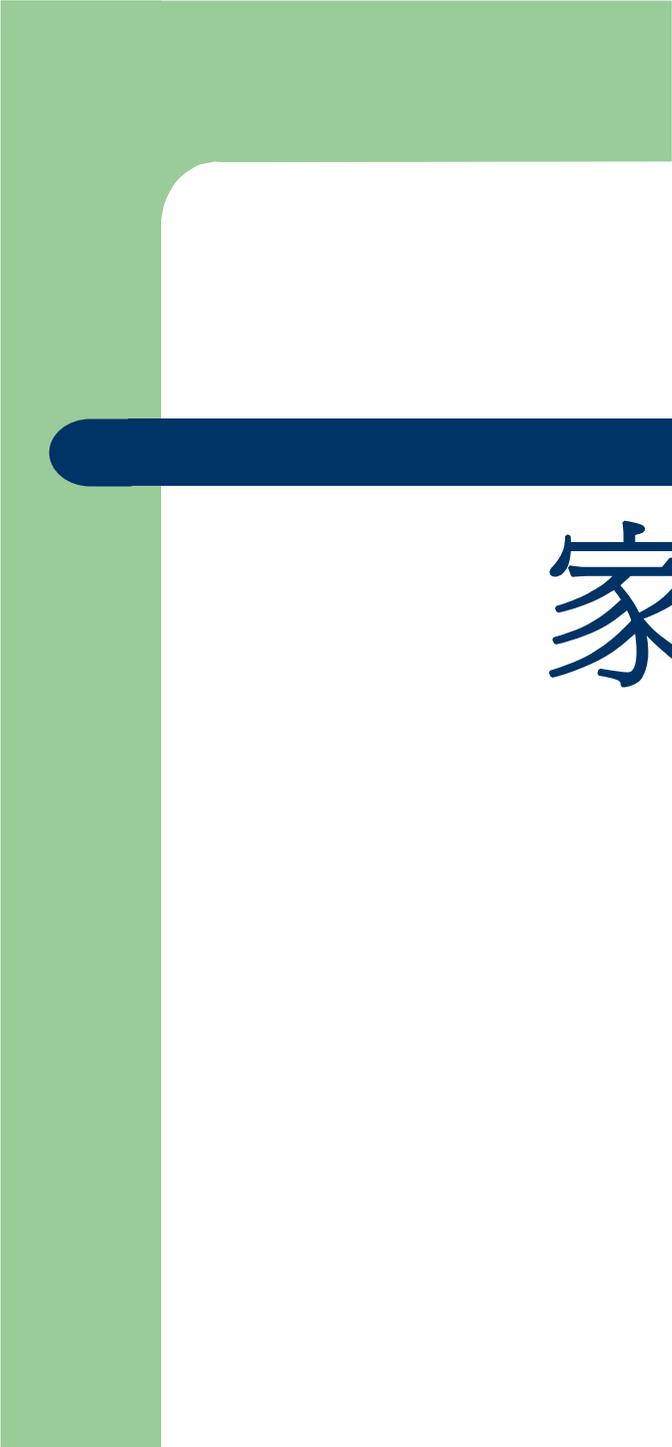
315-480

網球

315-480

游泳

480-625



家居監察篇

血糖監察

血壓監察

體重監察

血糖監察

- 通常在早、午、晚餐前和餐後(2小時)及睡前檢驗血糖
- 增加檢驗次數
 - 患病期間
 - 懷孕期間
 - 高/低血糖
 - 改變治療方法



血糖監察

- 穿刺位置：選擇手指兩旁
- 穿刺針用後放入有蓋硬盒
- 記錄血糖度數
- 覆診日必須帶血糖記錄簿



血糖測試記錄：RESULTS OF BLOOD GLUCOSE TESTING
單位：(UNIT)：mg/dL
mmol/L

日期	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前	備註
4/4		7		7		16	9	晚上出外飯後
10/4		9	2	14		9	5	早飯後打羽毛球
13/4	9	11	11	16	9	14		感冒發大藥
15/4	4	6		8		7	5	
DATE	Before Breakfast	After Breakfast	Before Lunch	After Lunch	Before Dinner	After Dinner	Before Sleep	Remarks

血壓監察

- 選擇手臂式血壓機
- 每天及有需要時量度
- 記錄血壓度數
- 覆診日必須帶血壓記錄簿



體重監察

- 每星期量度體重一次
- 覆診日必須帶記錄簿





藥物篇

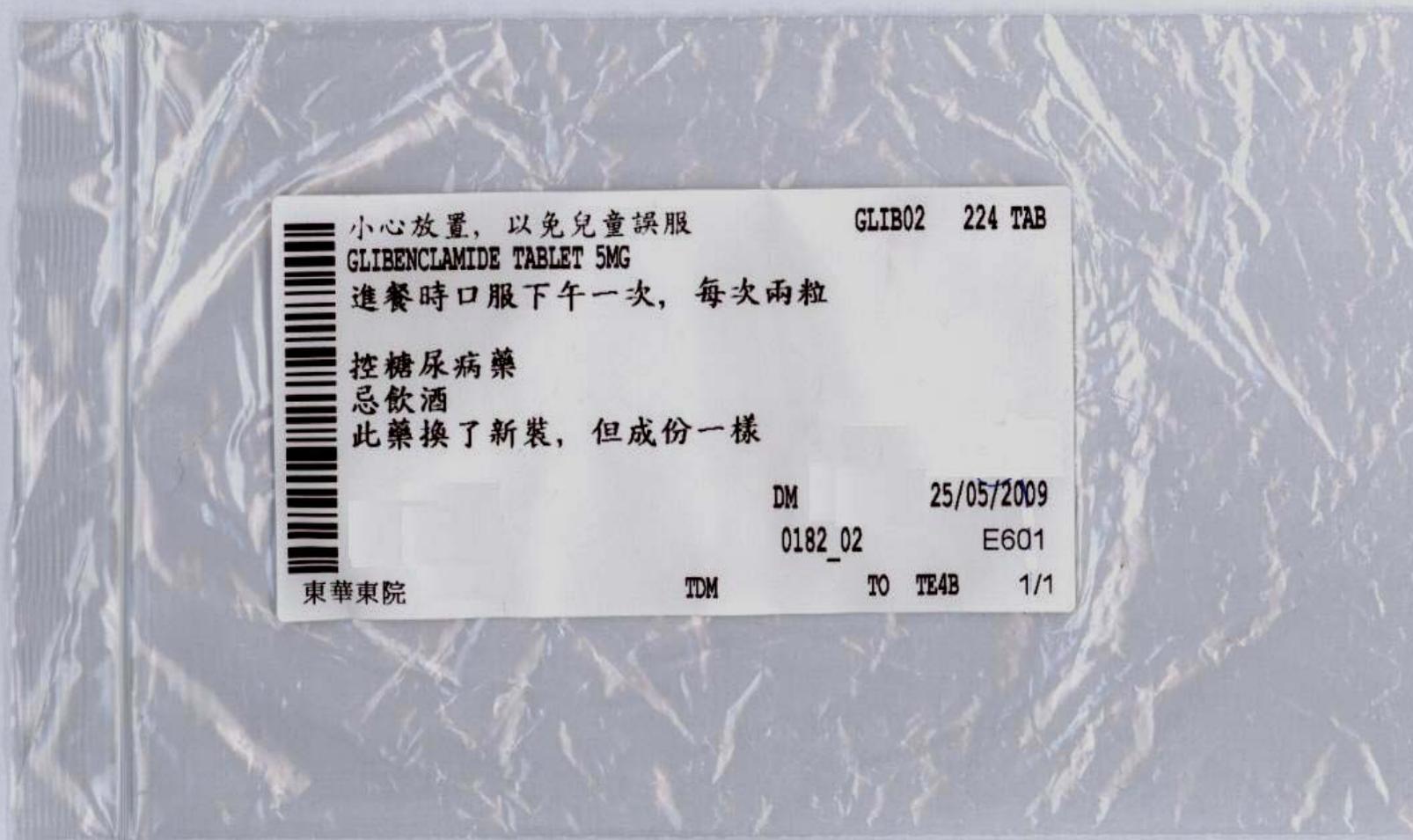
口服降糖藥及胰島素

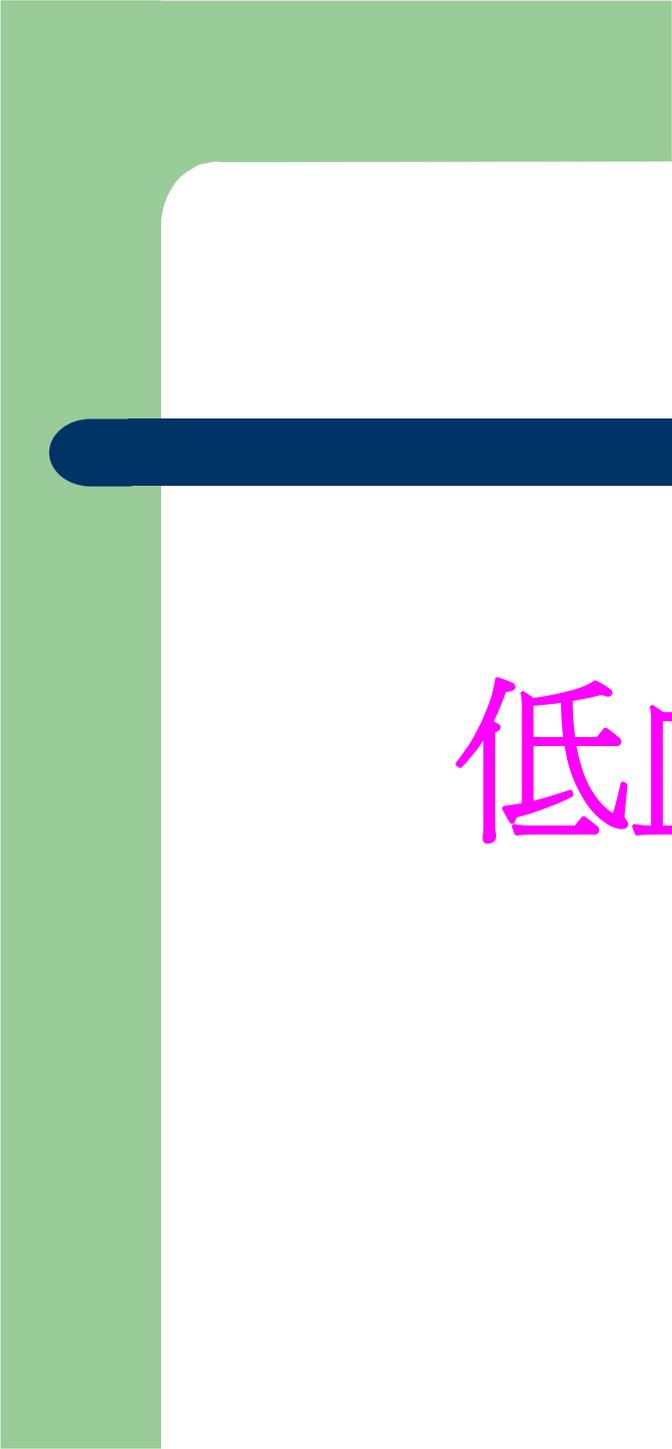


藥物

- 藥連藥袋放置
- 按醫囑定時定量服藥
- 留意藥物可能出現的副作用
- 如有不適，必須聯絡醫護人員

藥袋





低血糖處理篇

頭暈、飢餓、無力、出汗、顫抖

低血糖



- 當有低血糖徵狀出現，先檢驗血糖
- 如低於4度，立刻補充糖類及醣質食物
- 繼續監察血糖
- 若出現昏迷情況，盡快送院

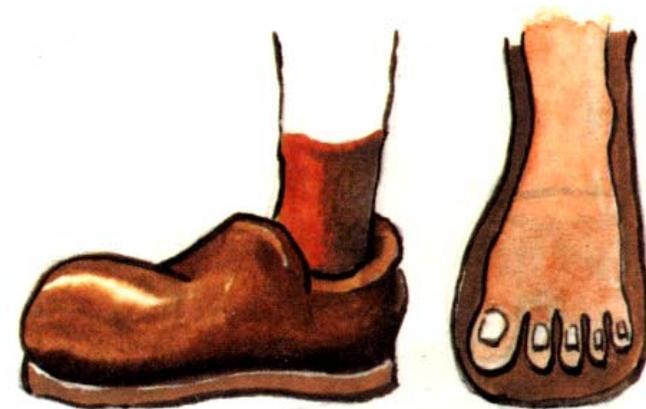


個人衛生篇

足部護理

口腔護理

足部護理



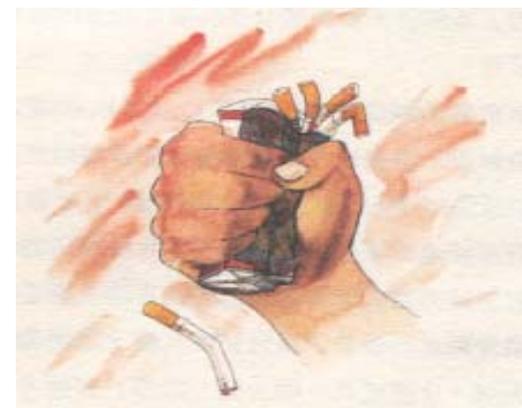
- 每天用暖水清洗及小心檢查足部
- 選擇軟皮面、有縛帶，有防滑鞋底和彈性鞋墊的鞋款，鞋頭應該圓而潤
- 不要坐近暖爐及用暖水袋或熱水浸腳
- 趾甲要向橫平剪
- 如有傷口，應聯絡醫護人員

牙齒



口腔護理

- 每天用含氟牙膏刷牙兩次
- 戒除煙癮
- 定期到牙醫處接受牙齒檢查
- 進食後，假牙應取下用清水洗刷



總結

- 訂定目標
- 學習與糖尿病共處的能力
- 自我照顧
- 保持心境開朗
- 定期覆珍

多謝

