

# 糖尿病生病了怎麼辦

在發燒、脫水、感染或其他疾病時，身體可能產生壓力荷爾蒙（如皮質醇、腎上腺素、生長激素、升糖素），使血糖升高，因此生病時應照常服用藥物或注射胰島素

## ※ 血糖或尿糖及尿酮密切監測的必要性

- 在一個急性病症產生的過程中，臨床的徵象和症狀，即可能表現高血糖、尿糖的增加，甚至酮體出現。
- 當血糖上升時，檢查血糖或尿糖的次數需增加，必要時三餐飯前及睡前或每 4-6 小時測一次。

## ※ 生病時注意事項

- 通常必須持續降血糖藥物或胰島素注射，甚至需增加劑量；即使無法進食時，也不可以隨意停藥。
- 感冒時盡可能使用不含糖分的咳嗽藥水，避免血糖上升。
- 需安排就醫的狀況：
  - ◎ 血糖監測持續 > 400mg/dL
  - ◎ 尿酮持續呈陽性反應（++或+++）超過 6 小時
  - ◎ 持續的嘔吐或腹瀉
  - ◎ 呼吸困難
  - ◎ 頭暈、全身無力
  - ◎ 神智狀況改變

## ※ 生病時飲食進食原則

- 大量補充水分，因多尿發燒嘔吐腹瀉易使體內水分喪失及電解質流失，而水分攝取不足時易造成脫水。不含熱量的水分，如健怡可樂、清湯、開水、茶等，可加入少量的鹽以補充電解質。
- 食慾較差尚能進食時，盡可能進行原來的飲食計畫，可採清淡軟質或半流質的飲食，以少量多餐方式進食；病況嚴重無法進食正常食物時，應補充易消化的流質食物。
- 對病況嚴重，無法正常進食的患者，建議如下：

- ◎ 血糖值 > 250-300mg/dL ( 或尿糖 2% )，病人用餐時應攝取不含熱量的液體食物。
- ◎ 血糖值在 180-250mg/dL 之間，病人應每餐攝取相當於 15 公克的糖類食物。
- ◎ 血糖值 180mg/dL ( 或尿糖 < 1% )，病人應攝取平日飲食計畫中所相等的醣類食物或飲料。
- ◎ 血糖值 < 100mg/dL，則每小時約供給 15 公克醣類的流質食物，或每 3-4 小時給予 50 公克醣類食物，夜間也應補充。