

糖尿病-高血糖衛教指導



當體內缺乏足夠的胰島素時，我們所攝取的碳水化合物(醣類)就無法被有效利用，而造成血糖過高。若胰島素分泌極少，體內的脂肪會被分解，形成酮體，而造成“酮酸中毒”。若血糖很高(有時超過600mg/dl)而且意識不清，但沒有出現酮體則稱為“高血糖高滲透壓非酮性昏迷”。

❖高血糖可能的原因？

- ◎合併其他疾病，如感染、中風.....。
- ◎自行停止降低血糖藥物。
- ◎飲食過量、情緒壓力。
- ◎不知道有糖尿病，或未經治療。

❖高血糖可能有那些症狀？

- ◎口渴、多尿、體重劇減、噁心、嘔吐、腹痛。
- ◎皮膚脫水乾燥、眼睛凹陷、心跳加速。
- ◎酮酸中毒者呼吸喘、呼氣有水果味。
- ◎高血糖滲透壓非酮性昏迷者之呼吸則緩而深。
- ◎不同程度的神智不清。

❖高血糖急症時如何處理？

- ◎保暖休息、意識清醒者，若能進食無特別限制者多喝水。
- ◎馬上送醫求治，不要遲疑。

❖怎麼預防高血糖？

- ◎按時吃藥或注射適量的胰島素、定期監測血糖或尿糖。
- ◎遵守飲食計畫、每天運動、多選擇含水溶性纖維食物。
- ◎對於高血糖的症狀，提高警覺。
- ◎按時回醫院複診，每年檢查腎功能及眼科追蹤。
- ◎自我監測血糖

參考文獻：

吳吉真(2011)·改善糖尿病之後高血糖的食物及其應用·中華民國糖尿病衛教學會會訊·7(3)，24-26。

