

糖尿病人生病時的自我照護

生病的時候，如感冒發燒、感染或其他疾病時，身體產生發炎反應導致胰島素阻抗，會使血糖升高。

嘔吐、腹瀉、進食量減少或無法進食時，需留意低血糖的可能，必須與醫師聯絡調整藥物的劑量，不可自行停藥。

壹、生病期間自我處置原則

一、切勿自行停藥。

二、增加自我血糖監測次數(最好每 4-6 小時檢測血糖一次)。

三、必要時諮詢醫師或糖尿病衛教室，若血糖居高不下，請盡速至醫院求診。

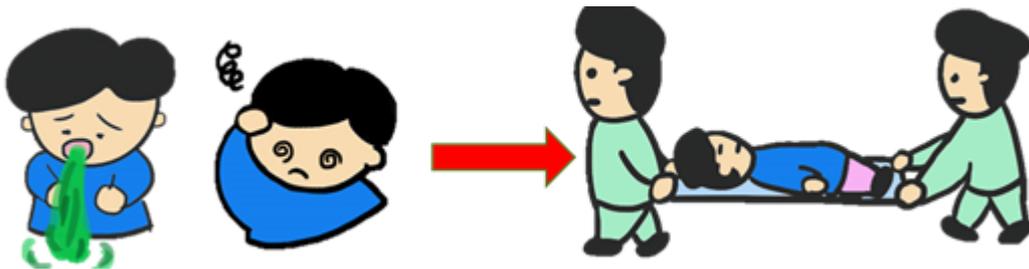
貳、下列情況須儘快求醫

一、持續嘔吐、腹瀉(圖一)。

二、體重急速減輕。

三、呼吸困難、頭暈、全身無力。

四、出現嗜睡、混亂、意識不清或胡言亂語。



圖一 有持續嘔吐、腹瀉時需儘快就醫

參、生病期間的飲食建議

一、如果食慾不佳時，可採少量多餐、選擇清流質或半流質的飲食。嚴重無法進食時，應補充易消化的流質食物，每小時約 15 公克醣類，如:240ml 牛奶、120ml 果汁。

二、補充水份，每小時至少喝 240ml 的水份。

三、若血糖值大於 250-300mg/dL，於用餐時，應攝取不含熱量的水分；血糖值 180-250mg/dL，每餐要攝取 15 公克醣類食物(如:1 片吐司、1 份水果、兩片餅乾)。

四、睡前血糖若小於 100mg/dL，應補充醣類以避免低血糖(圖二)。



圖二 血糖小於 100mg/dL 時應補充醣類

肆、生病期間的藥物治療

- 一、不可以停用降血糖藥物或胰島素，需要增加自我監測血糖次數，看血糖值高低諮詢糖尿病衛教室或提早回診評估調整藥量。
- 二、如果發生低血糖情形，需要減少降血糖藥物或胰島素劑量。
- 三、不要自行購買成藥物服用。

伍、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 1341 (糖尿病衛教室)
(02) 89669000 (預約掛號專線)

陸、參考文獻：

社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2021)。糖尿病衛教核心教材。台北市：中華民國糖尿病衛教學會。
衛生福利部國民健康署(2022)。糖尿病與我(第三版)。台北市：國民健康署。

柒、複習一下

- 問題 1：()糖尿病人生病時血糖可能會升高，最好每 4-6 小時測一次血糖。
- 問題 2：()如果生病食慾不佳無法進食時，多喝開水，若吃不下飯，以流質食物代替，如肉湯、稀飯、果汁、牛奶代替。
- 問題 3：()如果發生低血糖情況，不要理會過一陣子就好了。

正確答案

問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：X

編印單位:護理部 糖尿病衛教室(DM-014)

編印日期:2018 年 09 月 13 日第 1 版

修訂日期:2025 年 03 月 19 日第 5 版

全院編碼:亞東醫院出版品 (SH467)

材物編碼:MS4907Q467

宗 旨:持續提升醫療品質

善盡社會醫療責任

願 景:成為民眾首選的醫學中心