

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、腹瀉或無法進食時，必須與醫師聯絡調整藥物的劑量，不可自行停藥。

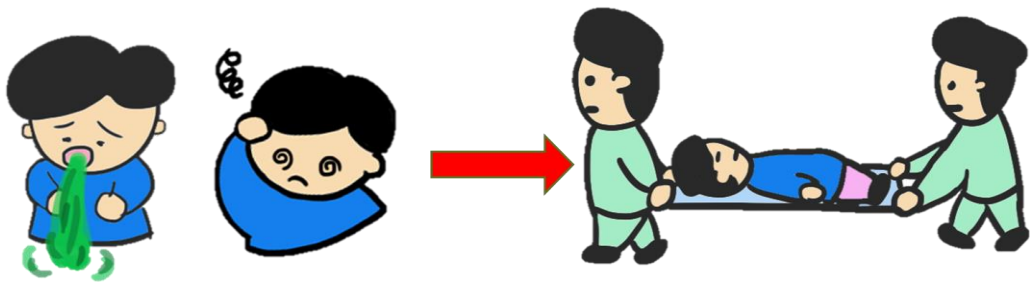
壹、生病期間自我處置原則

- 一、切勿自行停藥或減低劑量。
- 二、增加自我血糖監測次數(當血糖升高時，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師，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。
- 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。



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，視需要每小時約15公克醣類，如：240ml牛奶、120ml果汁。
- 二、補充水份，視需要每小時至少喝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。



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，看血糖值高低評估調整藥量。

二、如果發生低血糖情形，需要減少胰島素劑量。

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：() 嘔吐、腹瀉或無法進食時，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：() 嘔吐、腹瀉或無法進食時要快點停藥以免血糖太低。

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：2023 年 10 月 18 日第 4 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