

糖尿病人生病時怎麼辦？

一、生病時血糖為什麼會升高？

糖尿病病人生病時，身體需要額外的能量來應付疾病，於是動用體內儲存的糖份，另外生病對身體來說也是一種壓力，會使人釋放壓力荷爾蒙，而使血糖值增加。若沒有額外的胰島素處理這些糖份，血糖就會升高。大多數糖尿病患多少都會有慢性高血糖的情形

二、怎樣預防病情加重？

- (一)嘔吐、腹瀉或無法進食時，必須與醫師聯絡，調整降血糖藥物的劑量，不可自行調整藥物劑量，以防血糖過高或過低。
- (二)最好每四到六小時測一次血糖，若血糖高於 240mg/dl 或小於 70mg/dl，最好立刻就醫，監測尿酮的變化。
- (三)需多喝開水，白天清醒時，每小時至少喝 240cc 不含熱量的液體食物，例如：代糖汽水、白開水和清湯。
- (四)若吃不下飯，可用流質飲食代替：
 1. 血糖值大於 250~300mg/dl，用餐時可飲用不含熱量的液體水分。
 2. 血糖值在 180~250mg/dl，用餐時飲用 15 克碳水化合物的食物，例如：果汁或汽水約 120cc、3 湯匙蜂蜜、1/4 杯布丁、一杯肉湯等。
 3. 大量補充水分，每小時至少 240cc 不含熱量的水分，防止因發燒或腹瀉造成的電解質流失或脫水，例如：健怡汽水、清湯、開水。
 4. 選擇低升糖指數食物，例如：豆類、奶類，避免醣類與根莖類蔬菜。
 5. 選擇低脂食物(如脫脂或低脂奶、瘦肉、魚肉)
 6. 烹煮方式採清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，以減少用油量。

三、那些情況需要儘快求醫？

- (一)嘔吐、腹瀉。
- (二)嚴重脫水症狀：雙眼下陷、嘴唇或口腔乾裂、尿液遽增或明顯減少、體重急速減輕。
- (三)呼吸快而淺或有呼吸困難之現象。
- (四)連續兩次血糖監測均高於300mg/dl 或小於70mg/dl。
- (五)發生一次以上的嘔吐或持續無法進食及補充水分。
- (六)出現低血糖症狀：頭暈、全身無力、冒冷汗、心跳加快、意識改變、嗜睡、譫妄、昏迷、血壓下降。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康