



糖尿病生病時的處理

一、生病時對人體生理的影響

- (一)生病時體內會產生反調節激素,它會導致體內代謝的改變。
- (二)血糖上升，感到口渴而需要大量喝水。
- (三)排尿增加造成電解質流失，感到無力疲倦。
- (四)第一型糖尿病病人，會因酮體過多，產生酮酸血症。
- (五)第二型糖尿病病人，血糖過高時會嚴重脫水，導致昏迷。

二、生病時的注意事項

- (一)病友們需持續使用降血糖藥或注射胰島素，除非有醫師的指示，即使無法進食，仍不可冒然停藥。
- (二)感冒時儘可能使用不含糖份的咳嗽藥物，避免血糖上升。胰島素注射患者，有時需將胰島素的劑量做調整，但也因為生病時常常胃口不佳，需進行血糖監測，才能決定如何調整。
- (三)必要時，應尋求專業人員協助。

三、生病時的飲食原則

- (一)血糖值 $>250\sim300\text{mg/dl}$ ，若食慾欠佳時，請攝取不含熱量的水份。如：清湯、開水、蔬菜湯、無糖茶等，可以加入少量的鹽，以補充電解質。
- (二)血糖值在 $180\sim250\text{mg/dl}$ 之間，若食慾欠佳時，應攝取相當 15 公克的碳水化合物食物。
※15 公克碳水化合物＝半杯(120cc)純果汁＝1 湯匙蜂蜜(20 克)＝半杯(120cc)汽水＝1 個布丁(100 克)＝1 片吐司(25 克)＝3 片蘇打餅乾。
- (三)食慾不佳時，可吃清淡且容易消化的主食類(澱份類)；以流質型態供餐，並以少量多餐的方式進食。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

(四)避免有利尿作用的飲料，如茶、咖啡、可樂等，以維持體內適當水份。病況嚴重無法進食者，除補充流質食物外，每小時給 15 公克碳水化合物的食物，或每 3~4 小時給予 50 公克的碳水化合物。

(五)夜間血糖若 $< 100\text{mg/dl}$ ，應補充碳水化合物以避免低血糖。

四、什麼狀況需送醫治療?

- (一)持續嘔吐，無法由口進食。
- (二)嚴重腹瀉，甚至全身虛弱無力。
- (三)呼吸急促困難。
- (四)中重度的尿酮出現 12 小時以上。
- (五)意識狀態改變。需送醫治療

五、生病時的小叮嚀

平日應做好血糖的監測、分析影響血糖起伏的主要因素，找到適當的處理方法，並與糖尿病照護團隊保持聯繫，才能找到您所需要的協助。

六、參考資料

衛生福利部國民健康署(2022, 1月)·糖尿病與我。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1205>