



糖尿病之併發症

一、急性併發症-高血糖

(一)何謂高血糖性昏迷？當您的血糖控制不好時，便可能有高血糖性昏迷。這是一種糖尿病的急性併發症，病人會有意識不清、失去知覺、昏迷，嚴重時會導致死亡。

(二)什麼時候容易發生高血糖性昏迷？

1. 當飲食控制不良、未定時服藥、或未按時注射胰島素，而使血糖控制不好。
2. 當有發燒、手術、受傷、感染等情形。
3. 當情緒不安、壓力增加。
4. 當糖尿病病人合併產生其它疾病，如：中風、心肌梗塞等。

全人智慧 醫療典範 愛
心品質 創新 當責

經新陳代謝科醫師檢視 臺中
榮民總醫院護理部編印

(三)高血糖的症狀是什麼？

1. 最典型症狀為三多一少，喝多、吃多、尿多與體重劇減。
2. 腸胃道方面症狀有噁心、嘔吐、腹痛、食慾不振。
3. 脫水過度，可能導致皮膚乾燥、眼眶凹陷、心跳快速、起立性低血壓。
4. 視力模糊。
5. 呼吸深、快，有時呼吸有腐敗的水果味道。
6. 血糖值高、尿中有糖或酮體出現。
7. 嚴重時有神智不清，失去知覺，甚至昏迷。

(四)血糖過高時應如何處理？

1. 家中如果有血糖機或尿糖試紙，可立刻自己測試或由家屬、朋友代測血液及尿中的糖份。
2. 如果您神智清楚，能由口進食且無特別限制者，可慢慢喝開水；神智不清時，絕對不可以強行由口進食。
3. 若嗜睡、呼吸喘，須立即送醫處理。

(五)如何預防高血糖性昏迷？

1. 按醫師指示服藥或注射胰島素，不要亂服成藥或偏方。
2. 平時要控制食量，尤其是甜食和澱粉食物。澱粉食物如米飯、麵食、餅乾要少吃。甜食如蛋糕、糖果等宜少吃，控制份量。
3. 適度的運動，不要太勞累，散步是不錯的運動，每天20至30分鐘。
4. 平時多補充水份。
5. 維持穩定的情緒。
6. 依病情需求測試血糖，若持續高血糖，應立即求醫(血糖機測試血糖，比尿糖試紙測尿中的糖份來的準確)。

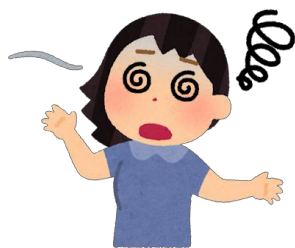


二、急性併發症-低血糖

(一)什麼是低血糖症？低血糖是糖尿病病人最嚴重的急性合併症之一，糖尿病病人理想空腹血糖值為70-130mg/dl，當血糖值低於70mg/dl時，就可能會出現低血糖的症狀，但是有些病人的血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖值未過低，也可能產生類似低血糖的症狀。

(二)引起低血糖症的因素是什麼？

1. 未進食或吃得太少，沒有定時進食三餐。
2. 嘔吐或腹瀉。
3. 降血糖藥物或胰島素注射使用過量。
4. 空腹去運動或從事劇烈運動，未補充食物。
5. 酗酒。



(三)低血糖有那些症狀？

1. 剛開始時，您會感覺飢餓、全身無力、冒冷汗、心跳加快、手發抖、臉色蒼白、精神無法集中、嘴唇發麻等症狀。
2. 頭暈、頭痛、視力模糊、反應遲鈍甚至抽筋，嚴重時會有意識模糊、昏迷等現象。

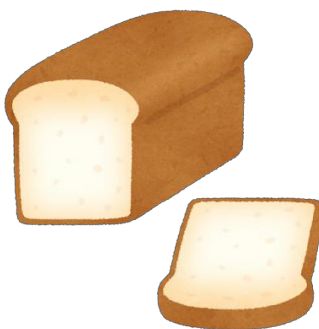
(四)如何處理低血糖症？

最好能先測血糖，如果病人是清醒且可以吞嚥時，可按照下列方法擇一處理。

1. 3—4 顆方糖泡成糖水飲用。
2. 喝含糖飲料，例如 160~200cc 的可樂(非健怡可樂)或汽水，或喝 150cc 的果汁。
3. 吃一湯匙的果醬或蜂蜜。
4. 假如無以上食物時，可吃下能夠取得的任何含醣食物，使血糖上升。
5. 間隔 15 分鐘若未緩解，再吃一次，連續 3 次以上，仍未改善，應立即就醫。

以上五種處理方法，都只是暫時的解決方法，低血糖症狀可能立刻再發生，所以當離下一餐時間為1小時以上時，可再吃下作用時間較長的醣類或蛋白質類食物，例如：蘇打餅乾三塊、薄吐司一片。

如果病人無法配合或已經昏迷，可將病人頭部側放，把巧克力軟膏或一茶匙的蜂蜜或糖漿擠灌入病人牙縫中，並按摩臉頰，以利吸收，每十分鐘一(需小心嗆咳)，並應立刻送醫院處置。



(五)如何預防低血糖症？

1. 按時且定量進食三餐及點心。
2. 不要空腹去運動，當有劇烈運動時，應額外進食點心，例如：水果一份或吐司一片。
3. 胰島素注射劑量必須正確，如果眼睛視力不良者，可請旁人協助，注射後15分鐘內應進食。
4. 按時口服降血糖藥物，不可延遲服用時間。
5. 居家定期監測血糖並作成記錄。
6. 生病時，如食慾差、飲食攝取量不足，需加強測血糖並調整胰島素劑量、或於餐間補充食物，若有問題請與糖尿病衛教師聯絡。
7. 隨時攜帶糖尿病識別卡或糖尿病護照，上面寫明您的姓名、地址、電話、使用藥名、劑量、就診醫院、緊急聯絡人及攜帶急救糖。
8. 酒精會直接導致低血糖，應避免酗酒及空腹時喝酒。
9. 預防夜間低血糖，睡前食用點心，睡前或凌晨3點驗血糖；白天活動量增加時，注意夜間低血糖發生。

三、慢性併發症

(一)糖尿病為什麼會有慢性合併症？ 糖尿病病人由於

長期血糖過高，引起全身血管、神經病變，此種病變發生在身體內的許多器官，而引起各種慢性合併症。不僅影響生活品質，也威脅生命，而這些變化是可以經由良好的血糖控制，來加以預防或延後發生的。

(二)慢性合併症有那些？

1. 眼睛方面：糖尿病視網膜病變是導致成人失明的主要原因。常見的眼睛病變如白內障、青光眼、視網膜病變、缺血性視神經病變、黃斑部水腫。患糖尿病的時間愈長，發生視網膜病變的機會也越高，並且使眼睛看不清楚，甚至失明。
2. 腎臟方面：當您的血糖控制不好時，對細菌的抵抗力就變差，容易發生膀胱炎、腎臟炎。同時長期高血糖會傷害腎臟，引起水腫、蛋白尿、血壓上升等症狀，甚至腎衰竭引起尿毒症，而需要終生洗腎。

3. 神經方面：依發生部位不同而有不同的症狀，例如：

(1) 手腳酸麻刺痛，對冷熱反應差，肌肉萎縮等周邊神經病變。

(2) 腹瀉、腹脹。

(3) 膀胱無力、小便解不乾淨。

(4) 性功能失常，如陽萎。

4. 皮膚方面：皮膚容易乾裂、搔癢、破損，尤其腳上的傷口不容易癒合，嚴重時甚至要把部分的腳趾切除，以保住生命。

5. 口腔方面：對細菌的抵抗力差，再加上口水較少，容易使牙周發炎、化膿，吃東西時會痛。



(三)如何預防這些合併症？

首先，您要規則的測量血糖，嚴格控制血糖在正常範圍內，並配合運動、飲食及藥物，這是預防合併症最有效的方法。

另外日常生活還必須注意一些事情，如：

1. 控制體重—肥胖會使糖尿病更嚴重。
2. 不要抽菸—因為抽菸會使血液循環更差。
3. 穿合腳的鞋子—經常檢查雙腳皮膚，足部有喪失保護感覺、足變形或有傷口，必須做足部檢查及治療。
4. 定期門診檢查—包括血糖值、腎功能、尿蛋白等。
5. 飯後刷牙—保持口腔清潔。
6. 每天測量血壓並做記錄，回診時可供醫師參考。
7. 身體無水腫情形下，多喝開水，若沒有特別的限制(如心臟、腎臟疾病等)，每天約2000—3000CC。
8. 勿憋尿。
9. 每年至少一次至眼科門診檢查。

四、結論

「預防勝於治療」，雖然糖尿病無法完全根治，但透過飲食、運動及藥物控制，將血糖嚴格控制在正常或接近正常的範圍，就可預防併發症的發生。

五、參考資料

社團法人中華民國糖尿病學會（2022）· 2022 第二型糖尿病臨床照護指引· 台北：社團法人中華民國糖尿病學會。

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.高血糖最典型症狀為三多一少，喝多、吃多、尿多與體重劇減。

是 否 不知道

2.高血糖時，如果神智清楚，能由口進食且無特別限制者，可慢慢喝開水；神智不清時，絕對不可以強行由口進食。

是 否 不知道

3.可空腹去運動，當有劇烈運動時，不需額外進食。

是 否 不知道

4.糖尿病病人理想空腹血糖值為 70-130mg/dl，當血糖值低於 70mg/dl 即是低血糖。

是 否 不知道

5.低血糖時會有感覺飢餓、全身無力、冒冷汗、心跳加快、手發抖、臉色蒼白、精神無法集中、嘴唇發麻等症狀，這時可吃下能夠取得的任何含醣食物，使血糖上升。

是 否 不知道