

# 血液透析室

## 透析病人血糖控制

制訂日期:98年4月20日

修訂日期:112年4月27日

### 一、血糖控制標準

糖尿病為國人透析主要原因，可見良好的血糖控制是很重要的。建議糖尿病人的糖化血色素(HbA1c)的目標值為7%，血糖方面建議空腹血糖值應維持在80-130 mg/dl。

### 二、糖尿病的慢性併發症

當血糖長期控制不良，容易有以下常見問題

- 1、神經病變：末梢神經麻刺痛、感覺遲鈍、便秘、腹瀉、神經性膀胱、性機能障礙。
- 2、眼睛病變：視網膜病變、白內障、青光眼、失明。
- 3、血管病變：血管硬化、高血壓、中風、心肌梗塞。
- 4、腎臟病變：蛋白尿、水腫、高血壓、腎衰竭、尿毒症。

### 三、血糖控制原則

- 1、維持合理體重：減輕過重的體重有助於血糖的控制，所以維持理想體重是我們飲食治療的目標之一。計算理想體重的公式：理想體重(公斤)=身高<sup>2</sup>(公尺) x 22
- 2、飲食控制：均衡攝取各類食物、定時定量，含油脂高、含糖量高等精製食品應避免。
- 3、規律運動：有助於維持理想體重，建議每週3~5次，每次運動至少30分鐘，快走、慢跑、游泳，騎腳踏車。
- 4、藥物治療：依醫護人員指示正確服用抗糖尿病藥物或注射胰島素，勿自行調整藥物劑量或停藥。

### 四、居家自我照護

- 1、學習居家自我監測血糖、血壓並紀錄。
- 2、外出及旅遊時，隨身攜帶糖果或食品，以備萬一發生低血糖時急用，低血糖的症狀是飢餓、心悸、頭暈、出汗、無力等，此時應立即吃含糖食物（如：3-5顆糖果、方糖）。若低血糖症狀未改善請速就醫。
- 3、宜戒菸、戒酒。
- 2、每日足部護理，預防傷口的發生或感染。
  - ①每天檢查與清潔足部與趾縫，保持足部乾淨，選用適合的乳液預防皮膚乾燥。
  - ②選擇合適的鞋襪，保護足部，並不赤腳走路，避免傷口產生。
  - ③修剪指甲，須順著指甲形狀修剪，不要刻意剪的太短。
  - ④若出現傷口紅腫熱痛，請立即就醫；忌用不明藥物或中藥草藥粉塗抹傷口。
- 4、糖尿病人者至少一年做一次眼底和足部檢查，每半年牙齒檢查一次。
- 5、按時門診追蹤治療。

### 五、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1601、1602 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!