

# 糖尿病患者 自我照顧十招

**糖尿病** 是一種慢性病，患者只要在日常生活中注意一些細節，便能減少併發症的發生。懂得自我照顧，便能像正常人一樣生活，保持個人良好的生命質量。

## 1 自我監測

- 尿糖測試，按醫囑一般在三餐前及睡前做測試。
- 血糖測試，按醫囑在空腹、飯後或睡前測試。

## 2 藥物使用

- 按醫囑定時定量服藥，服藥後半小時要進食，以免發生低血糖。
- 按醫囑按時按量注射胰島素，注射後半小時內要進食，以免發生低血糖。

## 3 飲食方面

糖尿病患者的飲食原則與正常人一樣，應均衡飲食、高纖低脂、少糖少鹽、少酒戒煙，不同之處在於少量多餐，如將一天的食物，分五餐或七餐進食。

## 4 持續運動

- 選擇適合自己的運動，如快步走、體操等。
- 運動最好選在飯後一小時。
- 運動前必須做五至十五分鐘的熱身。
- 運動時隨身攜帶含糖食物，如糖果，果汁，以便發生低血糖時可立即補充。

## 5 足部護理

- 洗腳後要徹底擦乾，並詳細檢查腳趾、趾間、腳底、腳跟等部位是否有破損。
- 穿鞋前要詳細檢查鞋內，確保沒有異物。
- 穿鞋一定要穿襪，以免磨擦引致損傷。
- 襪子要每天更換，保持清潔。
- 不要赤腳走路。
- 不要穿有破洞的襪子。
- 不要穿彈性過強的襪子，因會影響足部的血液循環。
- 不要兩腳交叉而坐，因會影響下肢的血液循環。
- 冬天要穿厚襪子保暖。

## 6 鞋襪的選擇

- 選擇軟皮、合腳、低跟的寬頭鞋。
- 拖鞋要密頭，不可讓腳趾外露，以防損傷。
- 選擇能吸汗的棉質襪子。

## 7 手部及皮膚照顧

- 以指甲剪修剪指甲，避免剪太短，若指甲太硬，先以溫水浸泡手後再剪。
- 皮膚搔癢時不要用指甲去抓，可用拍的方式。
- 洗澡時宜選用中性皂，如皮膚很乾燥，以不用皂為宜，並塗抹潤膚油。
- 若皮膚有傷口或有紅、腫、熱、痛的現象，應盡快診治。
- 女性患者因血糖高，會陰部比較容易受感染和有搔癢感，可於小便後以溫水沖洗並擦乾，及選擇棉質內褲，當血糖控制平穩時，搔癢症狀自然會減輕。

## 8 口腔衛生

- 進食後刷牙或漱口並用牙線，減少牙周病的發生，因牙周病可促使糖尿病的惡化。
- 定期進行牙齒健康檢查。
- 有牙石、牙周病時須儘早處理。
- 看牙醫前，要先進食，以免治療後因暫時不能進食而發生低血糖。

## 9 帶 識別卡

外出，識別卡上寫

姓名：\_\_\_\_\_  
金卡號：\_\_\_\_\_  
緊急聯絡電話：\_\_\_\_\_

我是糖尿病患者

## 10 定期覆診

定期去看你的家庭醫生，做健康諮詢，體格檢查及調整用藥。



澳門特別行政區政府衛生局  
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau



澳門健康城市  
MACAU CIDADE SAUDÁVEL