



馬偕糖尿病人  
保健推廣中心  
DM CENTER OF M.M.H.

## 日常生活照顧

94.03.31 修訂

### 一、足部護理

糖尿病友由於神經感覺變遲鈍及循環障礙，易使足部發生感染、壞疽甚至截肢，為避免產生，請每日關照您的雙足。

#### (一)、足部清潔、檢查

1. 保持足部清爽，洗澡後請徹底擦拭乾淨，皮膚乾燥時請用營養霜。
2. 每天檢視腳部一次，有無紅腫青紫、雞眼、皮膚變厚、水泡、有無破皮潰瘍...等。



馬偕糖尿病人保健推廣中心  
服務 · 諮詢 · 健康生活

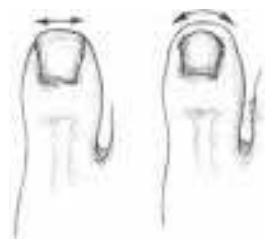
#### (二)、鞋襪選擇

1. 穿著柔軟保暖的棉或毛襪。
2. 避免足部傷口產生：例如•禁止赤腳走路•穿著合適的鞋子•穿鞋時檢查鞋內是否有異物•



#### (三)、指甲修剪

1. 使用銼刀磨指甲或指甲刀剪指甲，勿用剪刀，禁止修剪趾（指）肉或雞眼、厚繭。



#### (四)、其他

- 1.切忌使用熱水袋、電暖爐、或電毯、以防燙傷。
- 2.坐時兩腿勿交叉於膝蓋，會減少腳部血液循環。



#### (五)、口腔保健

- 1.糖尿病友容易有牙周病、牙齒鬆脫、牙齦浮腫痛、牙髓炎、口乾；口臭...等，應注意每半年檢查一次。
- 2.吃完東西後，別忘了——刷牙喔！
- 3.請用軟硬適中的牙刷刷牙。
- 4.不便刷牙時，可利用牙線處理或漱口。



#### (六)、皮膚的保養

- 1.糖尿病友的皮膚抵抗力較低，且皮膚表面的糖增加是細菌和黴菌的好環境，易造成皮膚癢的現象。
- 2.常保持皮膚清潔乾燥溫暖並按摩。
- 3.皮膚過於乾燥時，請避免用肥皂洗澡。
- 4.女性陰部搔癢時，應保持清潔乾燥，廁後用水沖淨拭乾（由前往後）如無法改善應看婦產科檢查。



#### (七)、足部運動

糖尿病患比其他人容易有腳部和腿部的循環障礙，藉著每天運動以及減少抽煙

，可以預防嚴重的傷害。

1. 步行：每天作半小時至 1 小時輕快的散步，並試著每天拉長距離。一分鐘 60 步。
2. 樓梯運動：只以腳尖部份輕快地上樓梯的每一層階梯。
3. 伸展小腿肌肉：以手掌抵住牆壁、腳與牆壁離開約手臂長的距離。彎曲手臂 10 次保持背部與腿部挺直，消除腿部痙攣。(心臟病患不宜作)
4. 椅上運動：坐在椅子上雙手交叉於胸前，將身體站起、坐下來回 10 次。
5. 腳尖運動：站立，雙手按著椅背，在原地以雙腳腳尖交替提起，放下身體。
6. 膝蓋彎曲：按住椅子，做 10 次膝蓋彎曲並保持背部直立。
7. 抬高腳跟：先以腳尖墊起使身體抬高，再將腳跟平放，如此重複 20 次，同時將全身重量放在一隻腳上，然後再放在另一隻腳上。
8. 搖擺腿部：一隻腳站在稍高處，例如墊一本書，以手按在桌子上或椅子上，然後前後搖擺、一隻腳 10 次，再換另一隻腳做相同的動作。
9. 搖晃腳部：坐在地板上，身體向後微傾，左右搖晃腳部直到感覺輕鬆與溫暖。



1. 步行：每天作半小時至 1 小時輕快的散步，並試著每天拉長距離。一分鐘 60 步。



2. 樓梯運動：只以腳尖部份輕快地上樓梯的每一層階梯。



3. 伸展小腿肌肉：以手掌抵住牆壁，腳與牆壁離開約手臂長的距離。彎曲手臂 10 次保持背部與腿部挺直。消除腿部痙攣。(心臟病患不宜作)



4. 椅上運動：坐在椅子上，雙手交叉於胸前，將身體站起、坐下來回 10 次。



5. 腳尖運動：站立，雙手按著椅背，在原地以雙腳腳尖交替提起、放下身體。



6. 膝蓋彎曲：按住椅子，做 10 次膝蓋彎曲並保持背部直立。



7. 抬高腳跟：先以腳尖墊起使身體抬高，再將腳跟平放，如此重複 20 次。同時將全身重量放在一隻腳上，然後再放在另一隻腳上。



8. 搖擺腿部：一隻腳站在稍高處，例如墊一本書，以手按在桌子上或椅子上，然後前後搖擺、一隻腳 10 次，再換另一隻腳做相同的動作。



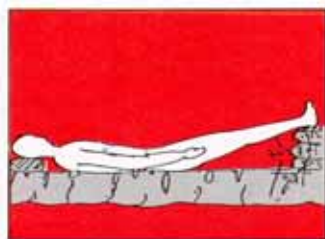
9. 搖晃腳部：坐在地板上，身體向後微傾，左右搖晃腳部直到感覺輕鬆與溫暖。

#### (八)、勃氏足運動

1. 向上運動—平躺床上，將雙腿放於三十度的斜面上二分鐘，使腿部較深部及表淺部的血液能從末端回流。

2.懸盪運動—於向上運動後，立即坐於床緣，兩腿懸空搖擺三分鐘，使所有的靜脈可藉重有充份血液。

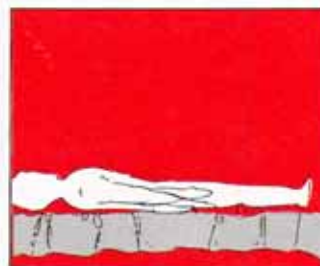
3.平躺床上休息五分鐘，讓血液回流至全身。



1. 向上運動—平躺床上，將雙腿抬高至三十七度角斜面上二分鐘，使肌肉伸張深部及表淺血管與血液從足部回流。



2. 懸盪運動—於向上運動後，立即坐於床緣，兩腿懸空對腳三分鐘，使所有的靜脈可藉重力有充份血液。



3. 平躺床上休息五分鐘，讓血液回流至全身。

DM CENTER OF M.M.H.

馬偕紀念醫院  
糖尿病人保健推廣中心



服務 · 諮詢 · 健康生活

## 二、生病時注意事項

生病時身體會動用儲存的糖份來應付疾病，若此時身體沒有額外的胰島素，血糖就會升高。因此必須小心預防急性高血糖症，例如酮酸中毒或非酮性，高滲壓昏迷。

### (一)、處理：

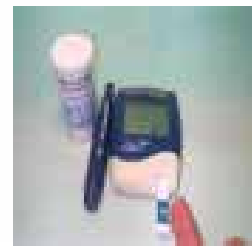
- 1.增加自我監測次數，若血糖大於 300mg/dl，尿糖大於++++，應加驗尿酮。
- 2.不可隨意停藥，若血糖上升，則需要比平日較多的胰島素。
- 3.多補充水份，若無法吃飯則可用流質食物代替，例如：果汁、牛奶、稀飯...等。
- 4.若有嘔吐、腹瀉、頭痛厲害、呼吸急喘或持續性高血壓，應返院治療。



### (二)、出外旅遊須知

#### 1.準備：

- (1) 向醫師要一份英文病歷摘要及用藥處方。
- (2) 雙倍的藥量，放置在不同的隨身袋子。
- (3) 隨身攜帶糖尿病識別卡（中文、英文）乾糧（餅乾、麵包）及糖果或果汁，預防低血糖。
- (4) 血糖測定儀或尿糖試紙。
- (5) 方便行走的舊鞋兩雙。
- (6) 足部護理的用品，如：保暖的襪子、綿羊油、指甲剪...等。
- (7) 應與營養師聯繫，學會外食技巧及了解如何應變調整飲食。



#### 2.注意事項

- (1) 藥物不可放置在太冷或太熱的地方，最好隨身攜帶。
- (2) 應讓同伴或導遊知道，萬一低血糖時該如何幫助你。
- (3) 萬一誤餐應先進食點心。
- (4) 每天自我偵測，因為旅途中的興奮、壓力、作息改變及飲食均會影響血糖。
- (5) 如遇有時差問題需調整藥物或食物需與醫護人員聯繫。

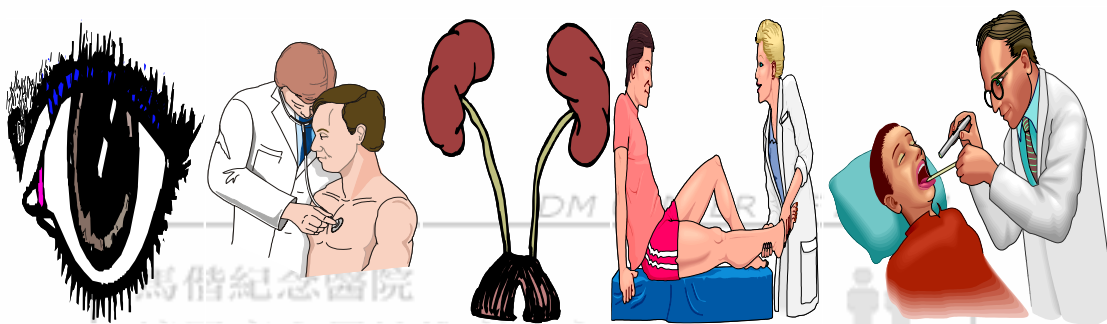
### 三、慢性併發症的追蹤

- (一) 糖尿病友比一般人容易有白內障，青光眼及視網膜血管病變，因此定期檢查，早期發現治療，可以減少惡化及失明的危險。
- (二) 定期追蹤神經內科及心、腎臟功能檢查。
- (三) 預防及控制高血壓、高血脂。
- (四) 按時返診抽血及身體檢查。
- (五) 戒煙。
- (六) 當生活有改變時會影響糖尿病的控制。

請找 醫師—可能需調整藥物。

護理師—教導你如何適應生活的改變。

營養師—教你當飲食有大幅度改變時應如何調配。



馬偕紀念醫院  
糖尿病人保健推廣中心

服務 · 諮詢 · 健康生活

#### 四、糖尿病病友聯誼會

本院糖尿病人保健推廣中心有感於糖尿病佔每年十大死因之第五位，為增加病友及社會大眾對糖尿病之瞭解與認識，減少糖尿病併發症之發生率，希望將病友及家屬結合起來，經由醫師及專家的指導，提昇病友之醫療效果及整體復健功能，並喚起社會各階層人士及全民對糖尿病的認識與重視。

##### (一)、成立宗旨

1. 聯繫病友感情，增加病友對疾病的瞭解，提昇病友健康層次及生活品質。
2. 透過病友與醫療同仁之互相教育與溝通，乃至病友彼此間之交換分享經驗心得，來加強病友的適應力與自我照顧能力。
3. 增進病友及社會大眾對糖尿病之正確認識與預防。
4. 整合相關醫療資源，提昇醫療效果及整體復健功能。

##### (二)、服務項目

1. 定期舉辦相關醫療講座及衛教座談，並邀請專科醫師、護理師、營養師及社工人員蒞臨指導。
2. 發行病友通訊，介紹醫療新知及保健常識等。
3. 提供醫療諮詢服務。
4. 舉辦有益病友身心健康的各項聯誼、夏令營、親子營等活動，增進病友之互相瞭解與關懷。
5. 利用轉介系統，鼓勵病友與醫療人員建立良好溝通，獲得最佳的醫療效果及維持最高的生活品質。
6. 加強宣導衛教工作，以謀求增進病友的福利、權益與全民健康福祉。

##### (三)、參加辦法

請電洽糖尿病人保健推廣中心 TEL：25118024

##### (四)、社會資源介紹

1. 松巖糖尿病服務中心：台北市新生南路一段 137 之 1 號 5F  
TEL:23254051 (4 線)
2. 康泰 IDDM 糖尿病聯誼會：台北市辛亥路 1 段 24 號 2F  
TEL:2365-7780
3. 財團法人糖尿病關懷基金會：台北市忠孝西路 1 段 50 號 18 樓之 35  
TEL:23894625
4. 中華民國糖尿病衛教學會：台北市中山北路 2 段 115 巷 43 號 8 樓之 1  
TEL:25603118
5. 馬偕紀念醫院糖尿病友聯誼會：台北市中山北路 2 段 92 號糖尿病人保健推廣中心  
TEL:25118024