



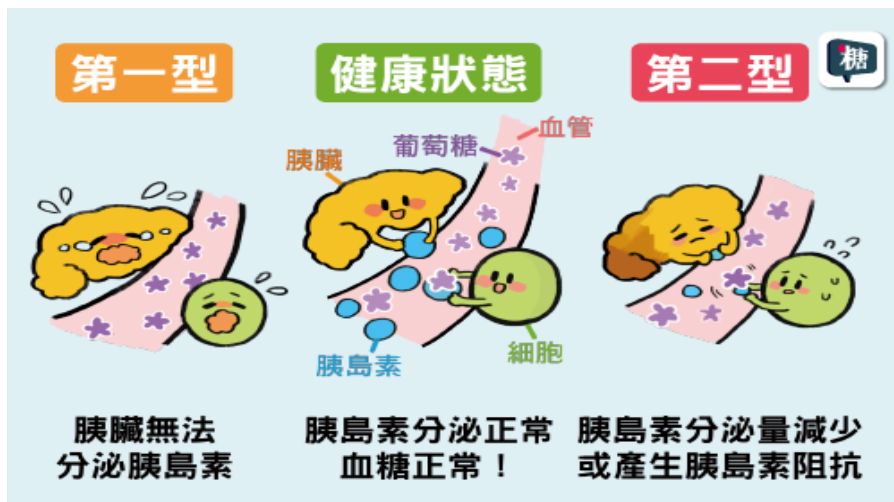
中平環保健促雙週刊



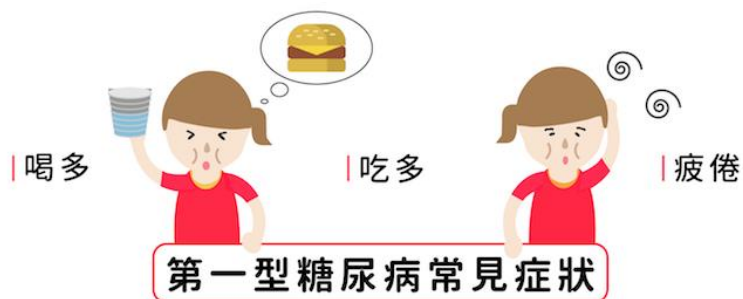
358

第一型糖尿病介紹，照護須知

一、什麼是第一型糖尿病？簡單來說，是因受到遺傳基因之易致病性、自體免疫以及環境(病毒感染、化學藥物)等三種因素相互作用下導致胰臟中的β細胞遭到破壞後，造成胰島素分泌不足甚至喪失而造成血糖異常增高甚至引發併發症表現(如：高、低血糖、糖尿病酮酸中毒、視網膜、腎病變……)之代謝異常疾病。其病程進展快速且不穩定。



二、第一型糖尿病的症狀 病童常有數週至數月的病史，常見的症狀包括：頻尿、口渴多飲、飢餓多食、消瘦、視力模糊及疲倦，夜尿(甚至尿床)、口腔或陰部黴菌感染。發病時，血糖會上升，常常高過200mg/dl，同時因為身體無法利用葡萄糖當作能量，就轉而分解蛋白質及脂肪來取得能量，而脂肪的代謝會產生一些酸性物質(如酮體)，若這些酸性物質累積太多，造成糖尿病酮酸中毒，就會出現尿中有酮體、噁心、嘔吐、腹痛等腸胃的症狀，嚴重時可能會造成脫水、酸中毒、呼吸急促，甚至影響意識。這是一種緊急狀況，需要立即送醫院處理。



三、如何治療與照護

- (一)注射胰島素：由於胰臟無法自行產生胰島素，第一型糖尿病病患必須每天注射多次的胰島素。由於胃酸會破壞胰島素的活性，因此無法以口服方式投予。
- (二)健康飲食：設計適當的飲食計劃對糖尿病治療也是很重要的，醫師需時常注意，並且盡可能由營養師教導病人攝取均衡六大類食物。除了攝取適當的飲食外，第一型糖尿病病患還必須將用餐時間與胰島素注射時間配合。
- (三)規律運動：規律運動，尤其是有氧運動可以減少第一型糖尿病病患胰島素的需求量，並且減少併發症發生的危險。但是，任何活動量如有變化之前，都應事先和醫師討論，以確保病人的胰島素使用量是適當的。

- (四)檢查血糖值：有效的血糖控制與決定適當的胰島素劑量，有賴於病患定時檢驗(監測)他們的血糖值。自我監測血糖：瞭解血糖的變化，有助於將胰島素與飲食、運動等日常生活做最佳配合，達到最佳血糖控制。即避免高血糖及低血糖的發生。常規監測時間為三餐前及睡前或每週一次凌晨2~3點時，每日1~4次血糖監測，另外必要隨時監測包括生病、有低血糖的症狀或飲食改變時。2~3個月需接受糖化血色素抽血檢查，以了解血糖控制。

(五)低血糖預防與處理

1. 常發生於胰島素注射劑量過多、注射胰島素後延誤用餐、有額外增加運動未減少劑量或補充食物，晚上打中效胰島素者需注意半夜是否低血糖。
2. 常見症狀是飢餓、發抖、冒冷汗、四肢無力、心跳加速感、頭暈、嘴唇麻等症狀，嚴重者會導致神經損傷而昏迷。
3. 處理方式：若意識清楚立即進食含糖10~15公克的食物(如葡萄糖包(15克)或含糖飲料約120cc)，症狀應可在15分鐘內改善。若已意識不清，可將一湯匙麥芽糖、糖漿、糖膏或蜂蜜擠入牙唇縫間，並讓患者側臥，隨後立即送急診，絕不可強灌飲料或食品，以避免造成吸入性肺炎，或由家屬學習肌肉注射「升糖素」，此藥物健保已有給付。

◎家中須備有「升糖素」，此藥劑可於回診時請醫師開立，並於出院前學會如何使用及施打。

4. 將低血糖經常發生的時間記錄下來，就診時明確告知醫師，做為劑量調整依據。

- (六)家長應有的正確認知糖尿病並不是因愛吃糖所引起的，它也不是傳染病。「第一型糖尿病」是一種自體免疫疾病，由於體內產生了破壞胰島素細胞的抗體，使身體缺乏胰島素。病童父母對於自我心理的調適，需要花費很長一段時間。最終目標是要接受孩子罹患糖尿病的事實，千萬不要過度自責或聽信偏方，並且學習照顧糖尿病病童的方法，避免因不必要的虧欠想法而導致過度保護，甚至寵壞病童。只要讓病童能在正常的心態中，接受正確的治療照護，均可平安地成長。

四、可幫助糖尿病兒及家長的社會機構 目前國內有很多醫院，包括地區診所，都有合格具有經驗的醫師、衛教師、營養師，可以教導病童父母如何照顧病童。另外，「糖尿病關懷基金會」可提供父母專業問題的解決，甚至情緒、心理上的調整。

五、結語 糖尿病本身並不會影響孩子的學習能力和人格發展，但是孩子需要親友、師長和同學對糖尿病正確的了解，適時協助他們照顧好自己。糖尿病病童在學校與社會中應該被接受，也要被保護、照顧。針對在學校裏的校護人員，更要學習照顧這些病童，以及處理病童發生低血糖時的緊急狀況。照顧糖尿病病童，需要長時間的精力與耐心。所以，除了在專業醫療人員的照護下，更須要病友與支持團體間彼此不斷的激勵，藉著正確的心態與良好的互動關係，而在家庭中不必為孩子生病責怪任何人，避免讓孩子長依賴父母的照顧，應盡早讓孩子學習各種生活技巧，與糖尿病和平共存。

參考資料 許玉雲、林元淑、楊寶園(2014)・兒童內分泌系統疾病及其護理・於陳月枝總校閱，Heho 健康雜誌

<https://heho.com.tw/archives/67450>

實用兒科護理(七版, 816-839 頁). 台北市: 華杏. Susan, R. J., Kristine, A. N., & Jean, W. A. (2015). 內分泌或代謝異常的兒童・兒科護理學(何嘉倫譯)・(四版, 765-799)・

台北市: 台灣愛思唯爾。