日常生活的照護

文/余芯蕙

糖尿病病友除按時服藥外，日常生活的照護，其實是控制糖尿病更重要的關鍵。以下以簡單列點方式，希望糖尿病病友們可以從無到有，一點一滴的落實在日常生活中，確保您的健康：

1.按時檢測血糖：

隨時知道您血糖的狀況是最重要的。有些病友會嫌麻煩或怕痛不想按時檢測血糖，但據亞東醫院新陳代謝科江珠影醫師表示，自我血糖監測可反映當下的身體狀況並及時的處理。例如可以知道吃了哪些種類的食物血糖會增加很多，以後就少吃為妙。所以在日常生活，糖尿病病友們一定要按時檢測血糖。

2.適當控制飲食：

同等重要的，便是控制飲食。我們的身體很誠實的，吃下什麼便會反應出什麼。病友們應以正常飲食為基礎，與營養師共同討論飲食計劃，每日均衡攝取六大類食物，包括：

(1)五穀根莖類：包括義大利麵(未精緻過)、玉米、燕麥餅乾、冬粉；以及根莖類的芋頭、蒟蒻、蓮藕、牛蒡等，這些食物須依照個人適當的份量代換，並且要注意勿將根莖類的蓮藕、牛蒡當成蔬菜食用。

(2)肉魚蛋豆類：包括各種肉類，還有魚、蝦、花枝等海產，以及各種蛋類與黃豆及其製品，攝取應適量，若攝取過量容易造成脂肪與熱量攝取過多，血糖不易控制。

(3)奶類：包括牛奶、優格、起士等乳製品。建議選擇低脂或脫脂奶，並避免含過高精緻糖分的調味奶與優酪乳。

(4)蔬菜類：包括葉菜類、瓜果類，以及木耳、海帶與菇類，此類食物熱量較低，且富含纖維質，容易有飽足感，建議每日至少攝取三份以上。（每份計算方式為燙熟蔬菜普通瓷碗半碗左右）。

(5)水果類：每種水果都可以攝取，但也不要因為不甜的水果就可以無限量食用，建議與營養師討論適當的攝取份量增加種類變化性。

(6)油脂類：包括花生油、芥花油、橄欖油等油類。建議盡量選擇植物油，避免動物性油脂及含有反式脂肪酸的人造氫化油來源，以減少心血管疾病發生的機率。

3.持之以恆的運動：

運動也很重要喔！運動可促進胰島素發揮功能以幫助控制血糖，定期的有氧運動，可以適當的加速你的脈搏心跳、增加心肺機能、促進血液循環和減輕心臟疾病的危險性。可以做那些運動？能增加肌肉使用氧氣的有氧運動最佳，例如：快走、散步、慢跑、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車等。而在運動時須注意到一些原則：

(1)時間：不要在飯前或飯後一小時內以及剛吃完藥或藥物作用高峰時段做，

最好是飯後一至二小時，每次運動時間約二十至四十分鐘。

(2)次數：應有固定運動時間，一星期至少要三次才能達到效果。

(3)強度：運動的目標在於使運動時心跳速率達到相關年齡運動後最大心跳速率的百分之七十至八十五，需以心臟能負荷的程度爲前提，不可勉強。

4.保持心情愉快：

正面的心情能促進正面的生理機能，心情保持愉快是遠離高血糖主要的秘訣。根據日本一項對長壽者的調查，跟隨自己的步調，無憂無慮，樂天性格的人比較容易保持身心健康，遠離疾病。您可以學習一些改變心情的方式，如：培養嗜好，逛街購物，與家人或朋友聊天等幫自己釋放壓力，保持好心情。

5.隨時注意腳的皮膚狀況：

糖尿病有時會引發腳皮膚病變，因此平日需仔細觀察腳，看是否有紅腫、局部壓痛、傷口或分泌物、起水泡等。並進行日常足部皮膚照護：

(1)每天以少許中性肥皂及溫水，清洗足部，洗完後用軟毛巾輕拍足部，並將趾間擦乾。乾燥皮膚以乳液、乳霜薄薄塗上，保持皮膚適當濕潤，腳趾間則避免塗油脂或粉劑。

(2)正確修剪趾甲，修剪線應平直，勿剪得太深，以免趾甲內生，插入肉內。並秉持　良好的穿鞋及穿襪習慣：

①襪子應保持清潔，建議穿白色（可看出分泌物）及棉質襪子（吸汗好且延展性佳）。

②購買鞋子宜在下午（腳的體積最大），選擇質軟透氣，圓頭皮鞋，腳趾可自然伸展，勿穿高跟鞋、尖鞋、日式拖鞋，避免局部壓迫，在趾間形成潰瘍。

③欲穿新鞋子，第一天以不超過二小時爲主，無感覺不適，可逐漸增加穿著時間，適應一週後可按日常方式穿著。

參考資料：

1.《自我血糖監測的重要性》，新陳代謝科江珠影醫師，＜亞東紀念醫院院訊＞，http://www.femh.org.tw/epaperadmin/viewarticle.aspx?ID=3813。

2.《糖尿病的飲食原則》，林雅玲營養師，＜衛生福利部雙和醫院-醫療衛教＞，http://www.shh.org.tw/UI/F/F10110.aspx?id=A&id2=A1113。

3.《『血糖控制』人生一樣可以是彩色的！》，新陳代謝科洪碧蓮衛教師，＜亞東紀念醫院院訊＞，http://www.femh.org.tw/epaperadmin/viewarticle.aspx?ID=5179。

4.《糖尿病患冬日護足自我照護》，＜亞東紀念醫院院訊＞，http://www.femh.org.tw/epaperadmin/viewarticle.aspx?ID=161。