

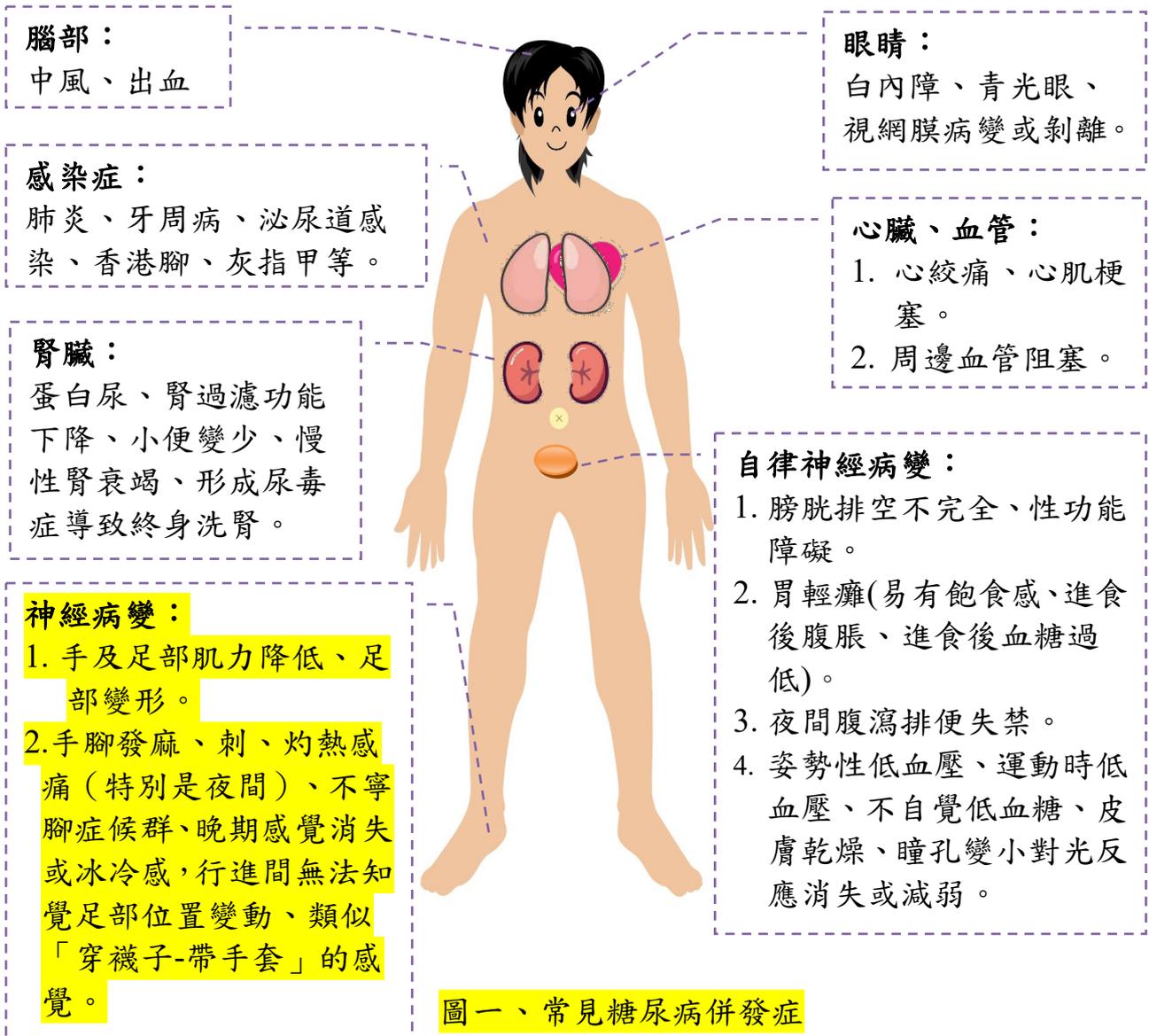
# 高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	新陳代謝科	編號：7020021
主題	糖尿病慢性併發症	2004.06.04 訂定
製作單位	門診	2022.10.06 四修

血糖如果長期控制不佳，會增加糖尿病病人發生大、小血管及神經病變，進而引發眼睛、腦部、心臟、腎臟及足部等部位發生病變或感染等併發症。這些併發症在早期的症狀並不明顯，往往被忽略，當發生後是無法恢復的。因此控制好血糖，降低併發症，才能維持良好的生活品質。

## 一、常見的糖尿病併發症有哪些？

根據統計，每降低糖化血色素 1%，可降低 14% 心肌梗塞、16% 心臟衰竭、12% 腦血管意外(中風)、37% 週邊血管併發症、43% 週邊動脈阻塞造成的截肢、21% 糖尿病相關性死亡。常見併發症如圖一。



圖一、常見糖尿病併發症

## 二、如何預防糖尿病併發症發生？

### (一) 控制血糖、血壓及血脂肪：

- (1) 維持糖化血色素 $\leq 7\%$ 、血壓 $< 140/90\text{mmHg}$ 、低密度膽固醇 $< 100$ 。
- (2) 飲食控制、戒菸及戒酒。
- (3) 每日規律運動。
- (4) 依醫囑定時服用或注射降血糖藥物。
- (5) 定時監測血糖、血壓變化。

### (二) 定期檢查『微白蛋白尿液及腎功能』，早期發現早期治療；已經有腎病變者建議至腎臟科追蹤。

### (三) 瞭解足部照護，避免足部受傷（外出時要穿包覆腳部的鞋襪）。

### (四) 養成良好衛生習慣（注意口腔及如廁後的清潔）預防感染。

### (五) 定期回診追蹤：

- (1) 眼科、牙科追蹤
- (2) 出現任何感覺異常，可至神經內科診治。
- (3) 出現發燒、咳嗽、呼吸急促或困難、腹痛、解尿灼熱或痛、陰部癢、傷口紅腫熱痛..等疑似感染症狀，應盡速就醫。

### (六) 依醫師建議定期接種疫苗，如：新冠疫苗、流感疫苗、肺炎鏈球菌疫苗，預防感染。

#### 參考資料：

- 杜思德(2022)·第十一章糖尿病眼部疾病·2022年糖尿病衛教核心教材(164-169頁)·財團法人中華民國糖尿病衛教學會。
- 社團法人中華民國糖尿病學會(2022)·第十四章糖尿病的心血管併發症與其危險因子的處理·第2型糖尿病臨床照護指引(164-169頁)·社團法人中華民國糖尿病學會。
- 社團法人中華民國糖尿病學會(2022)·第十五章糖尿病的小血管併發症與糖尿病足·第2型糖尿病臨床照護指引(185-209頁)·社團法人中華民國糖尿病學會。
- 衛生福利部(2014)·慢性併發症·糖尿病與我(111年1月三版,52-57頁)·衛生福利部國民健康署。

圖一常見糖尿病併發症，楊婉琴繪製授權高雄榮民總醫院護理部門診使用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！