

糖尿病患者
需定期做的
檢查



檢查項目	檢查意義	檢查時間
血糖	瞭解控制情形及學習調整方法	愈常檢查愈好
血壓	發現及監測高血壓	愈常檢查愈好
糖化血色素	過去三個月的血糖平均值	三個月一次
膽固醇	監測血脂肪指數	每年一次；有問題時， 每三個月一次
眼底視網膜檢查	及早發現視網膜病變，預防失明	每年一次； 有病變時，需加強檢查次數
尿液微量白蛋白	及早發現腎病變，預防尿毒症	每年一次；有問題時， 每三至六個月一次
足部檢查	及早發現病變，加強足部保護	至少每年一次； 平時由自己或家人檢查



糖尿病 應有的認識

一、開放時間：

週一至週五 08:00 至 17:00 (例假日不開放)

二、交通資訊

捷運路線：

新店線、淡水線 (臺大醫院站 2 號出口)

公車路線：

1. 木柵景美地區：0 南、236、237、251、253、291、294、295
2. 永和地區：5、227、249、273
3. 中和地區：214、227、241、249、297
4. 板橋地區：241、245、263
5. 萬華地區：18、630
6. 三重地區：227、261
7. 松山地區：70、263
8. 南港地區：270
9. 內湖、大直地區：208、222、630
10. 信義區：15、20、22、36、37、信義幹線
11. 新莊地區：513、235 (北一女站)
12. 土城地區：243
13. 新店地區：指南客運 (新店 - 淡海線)
新店客運 (新店 - 淡海線及新店 - 台北線)

三、聯絡方式

1. 地址：10002 臺北市常德街一號一樓 (台大醫院西址二東)
2. 諮詢專線：(02) 2356-2114
3. 傳真專線：(02) 2321-8403
4. E-mail: health@ntuh.gov.tw
5. 健康教育資訊網: <https://www.ntuh.gov.tw/health/default.aspx>

衛教傳單編號：001
2017 年 12 月印製 /4,000



國立臺灣大學醫學院附設醫院
健康教育中心

Health Resources Center, National Taiwan
University Hospital



什麼是糖尿病

血糖值在飯前有兩次超過 126 毫克／分升，或在任何時間超過 200 毫克／分升並有多吃、多喝、多尿及不明原因體重減輕，或糖化血色素 $\geq 6.5\%$ 即患有糖尿病。

正常人空腹
血漿糖值
70-100mg/dl

糖尿病有什麼症狀

初期大多數人都沒有症狀，除非做健康檢查，否則不易發現。

漸漸地出現多吃、多喝、多尿、體重急速減輕，還有疲倦、視覺模糊、手腳麻、皮膚傷口不易癒合、女性陰部發癢。

糖尿病怎麼治療

糖尿病的控制有賴於飲食、運動及口服藥或胰島素、腸泌素的互相配合。若能將空腹血漿糖控制在 80-130 毫克／分升，飯後血漿糖控制在 180 毫克／分升以下，較為理想。

1. 飲食控制：掌握均衡原則、熟悉代換方式、多吃蔬菜。

2. 運動習慣：持續運動有助於血糖、血壓控制與降低膽固醇、三酸甘油酯。
3. 口服降血糖藥：口服降血糖藥應遵照醫師指示服用，勿自行改變劑量。
4. 注射胰島素或腸泌素：可以幫助控制血糖，預防合併症的發生。注射胰島素後，一定要按時進餐，否則可能會出現低血糖現象。
5. 可由糖尿病衛教門診、病友會或糖尿病關懷基金會等處獲得相關資訊。

糖尿病的慢性併發症

1. 血管病變：

百分之七十五的糖尿病患者，死於心血管疾病。而高血壓、血脂過高、吸菸等會引起冠狀動脈心臟病、腦中風、周邊血管阻塞。因此，需戒菸、控制血壓及積極監測與治療血脂肪異常。

2. 眼睛病變：

糖尿病引起的眼睛病變包括視網膜病變、白內障、青光眼，甚至於失明；但是提早預防和治療，可避免失明發生。因此，糖尿病人每年至少一次眼睛視網膜檢查。

3. 神經病變：

周邊神經病變最容易被忽略，但後果極嚴重。輕者可能皮膚灼傷而不自知，甚至於引起腳潰爛。重者可能因步履不穩而摔傷。早期神經病變以手指尖、腳趾尖端麻或刺痛較常見。

預防糖尿病神經病變最基本且有效的方法，就是良好控制血糖，以及每天檢查雙腳有無破皮。

4. 腎臟病變：

國內造成病患洗腎的原因，以糖尿病最多。

腎臟病變初期會出現微量白蛋白尿，但腎功能減退剩下 25 % 以下，才會出現不適情況。當病人血壓、血糖控制愈不好，發生腎臟病變的危險性也愈高，所以需定期驗尿檢查，及早預防和治療。

諮詢電話：臺大醫院糖尿病衛教小組
(02)231234562 轉 62376

糖尿病關懷基金會
(02)23894625

本資料由糖尿病衛教小組提供，2017.11 修訂