

# 糖尿病衛教單

## 糖尿病類型：

胰島素依賴型糖尿病 IDDM：校園常見此型

非胰島素依賴型糖尿病 NIDDM：多為中老年人

## 常見症狀：

高血糖：血糖控制不當所產生的酮酸中毒 DKA

低血糖：類似休克症狀如發抖、冒汗、心悸、反應遲鈍

## 應注意事項：

**家長應充分與校方溝通病童之病況**

**校護、導師及體育老師應熟悉病童病況**

家長、病童及校方能依醫囑共同控管病童之血糖

藥物、飲食及運動為有效控管血糖不二法門

**飯前血糖值的測定：依血糖的多寡來調整胰島素之注射量**

**適當調整上體育課方式：避免在注射胰島素後及用餐前運動**

**每次運動時間在 20-40 分鐘之間為佳**

**並非得全程參與所有運動課程**

**有休克症狀出現立即停止運動**

適時補充含糖飲料或點心

低血糖症狀時給予 10-15gm 的葡萄糖

**嚴重時由健康中心評估是否送醫**