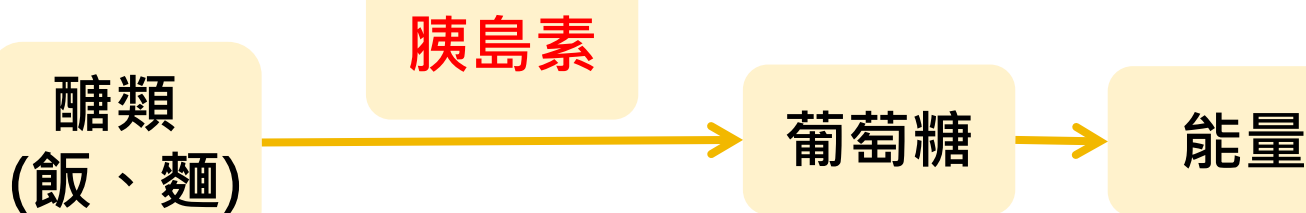
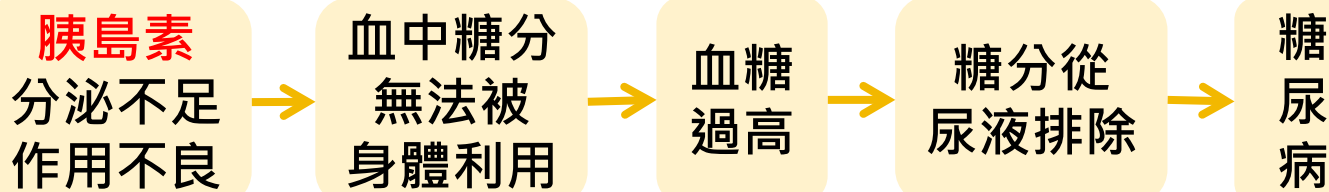


## 1

### 什麼是糖尿病？



**糖尿病**：胰島素分泌不足或作用不良，而導致糖分代謝異常的慢性疾病



## 2

### 糖尿病的症狀

初期症狀不明顯

三多一少：**吃多**、**喝多**、**尿多**、**體重減輕**

其他：疲倦、視力模糊、傷口不易癒合、手腳麻木

**吃多**  
體重  
卻減輕

**喝多**  
易口渴

**尿多**

## 3

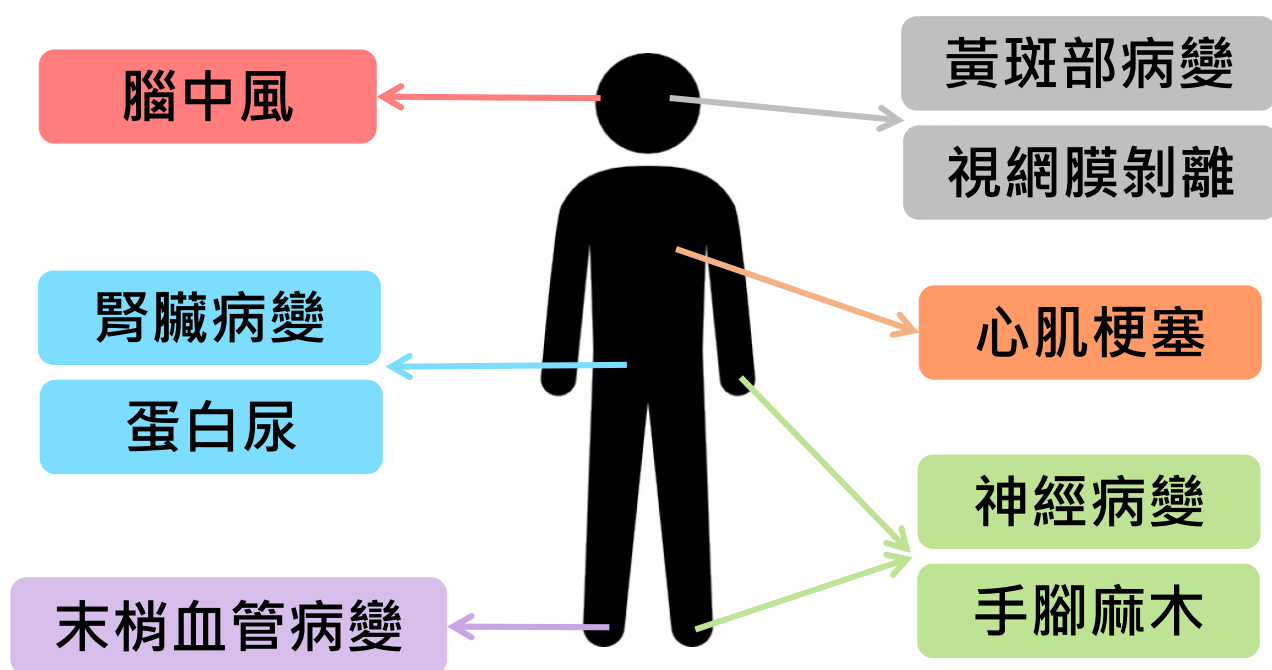
### 血糖控制的標準

糖化血色素(HbA1C)	< 7.0 %
飯前血糖	80-130 mg/dL
飯後兩小時血糖	80-160 mg/dL

糖化血色素反映過去3個月的血糖控制情形，數字愈高表示血糖控制愈不好，愈容易產生併發症

## 4

### 血糖控制不好，會有什麼併發症？



5

## 改善生活型態

### 控制飲食

三餐**定時定量**

避免澱粉高的食物

少油炸、煎、勾芡

可改清蒸、水煮、涼拌

### 規律運動

每週至少**三次**

每次**20-30 分鐘**

輕微出汗而不覺得太喘

戒菸

節制飲酒

減重

監測血糖

**飲食與運動**可以幫助控制血糖，  
**和藥物一樣重要**

## 6 降血糖藥物有哪些？

### ● 雙胍類 (Biguanide)

成分	商品名
Metformin	Glucophage 庫魯化錠 CTL 驅糖樂持續錠
副作用：味覺異常、胃腸不適、乳酸中毒 服藥時間：不限 (通常建議 <b>飯後</b> ) 注意：若要進行 <b>影像學檢查</b> (例如：斷層掃描、血管攝影)，請主動告知醫師正在服用本藥物	

### ● 磺醯尿素類 (Sulfonylureas)

成分	商品名
Gliclazide Glimepiride Glipizide	Mezide 美胰錠 Amaryl 瑪爾胰錠 Glipizide 泌得贊錠
副作用：低血糖、體重增加 服藥時間：不限 (通常建議 <b>飯前</b> )	

### ● 美格替耐類 (Meglitinides)

成分	商品名
Repaglinide	NovoNorm 諾和隆錠
副作用：低血糖、體重增加、腸胃不適、頭痛、流鼻水、喉嚨痛 服藥時間： <b>飯前，沒吃飯不用吃藥</b> 注意：忘記服用時 <b>餐中可補服，餐後不可補服</b>	

## 6 降血糖藥物有哪些？

### ● 胰島素增敏劑 (Thiazolidinedione)

成分	商品名
Pioglitazone	Glitis 泌特穩錠
副作用：體重增加、水腫、頭痛、疲倦 服藥時間：不限 注意：有 <b>心臟病</b> 、 <b>心衰竭</b> 、 <b>膀胱癌</b> 的病人應主動告知醫師	

### ● 葡萄糖苷酶抑制劑 ( $\alpha$ -Glucosidase inhibitor)

成分	商品名
Acarbose	Glucobay 糖祿錠
副作用：脹氣、腸胃不適 服藥時間： <b>隨餐</b> 若發生低血糖，須補充 <b>單糖</b> (例如： <b>葡萄糖</b> 、 <b>牛奶</b> )，糖果或含糖飲料的成分為蔗糖，無法立即有效	

### ● 二肽基酶抑制劑 (DPP-4 inhibitor)

成分	商品名
Linagliptin Sitagliptin Vildagliptin	Trajenta 糖漸平膜衣錠 Januvia 佳糖維膜衣錠 Galvus 高糖優適錠
副作用：頭痛、上呼吸道感染、水腫、關節痛 服藥時間：不限	

## 6 降血糖藥物有哪些？

### ● 第二型鈉-葡萄糖轉運蛋白抑制劑 (SGLT-2 inhibitor)

成分	商品名
Dapagliflozin Empagliflozin	Forxiga 福適佳膜衣錠 Jardiance 恩排糖膜衣錠
副作用：排尿增加、泌尿道感染、上呼吸道感染、酮酸血症 服藥時間：不限 注意：適量 <b>補充水分</b> 並保持個人清潔，以避免 <b>泌尿道感染</b>	

### ● 類升糖素胜肽-1受體促效劑 (GLP-1 agonist)

成分	商品名
Liraglutide Dulaglutide	Victoza 胰妥善注射液 Trulicity (易週糖)
副作用：腸胃不適、便秘、頭痛、上呼吸道感染 服藥時間：不限， <b>皮下注射</b> 注意： <b>需冷藏</b> ， <b>開封後於30°C以下可存放四週</b>	

## 7 用藥須知

- ◆ 須**按時服用**藥物，不可任意增減藥品
- ◆ 藥物儲存於**室溫陰涼乾燥處**，**胰妥善、易週糖需冷藏**
- ◆ 在家量測並**記錄血糖**，回診時可供醫師參考
- ◆ 建立**良好的生活型態**(例如：飲食控制、運動、減重)

## 8

## 胰島素使用的注意事項



瑞和密爾諾易筆



蘭德仕注射劑



優泌林

左：常規型  
右：中效型



諾和瑞諾易筆

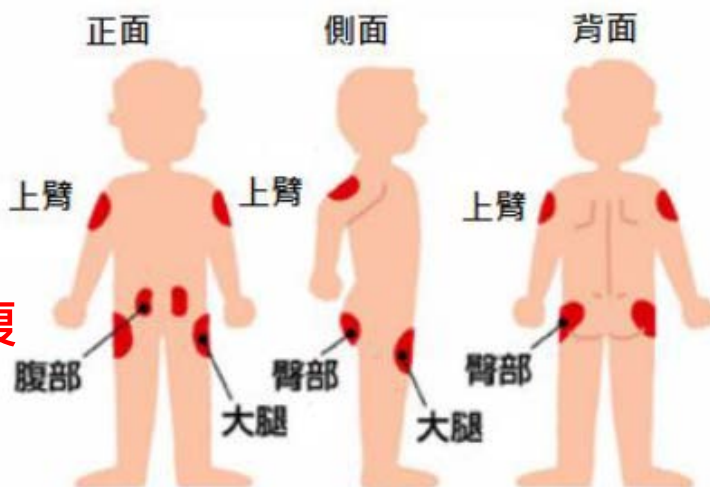


諾和密斯30諾易筆



糖德仕注射劑

- 注射位置：  
腹部、上臂，大腿、臀部
- 注射部位應輪流
- 相同位置一個月內不可重複
- 不要按摩注射部位



- ◆ 副作用：低血糖、體重增加
- ◆ 使用方法：皮下注射
- ◆ 混濁型胰島素：使用前緩慢來回搓動，讓藥物混合均勻
- ◆ 同時施打混濁型與清澈型的胰島素：  
先抽清澈型再抽混濁型
- ◆ 胰島素需冷藏，開封後於30°C以下可存放四週

## 9

## 低血糖

### 症狀

飢餓

心悸

冒冷汗

顫抖

頭暈  
視力模糊

### 處理方式

補充  
**15克**的糖

等待  
**15分鐘**

症狀未改善

再補充  
**15克**的糖

例如：半杯優格、200cc運動飲料、120cc純果汁、一瓶養樂多、3片高纖餅乾等。

服用葡萄糖消化酶抑制劑的患者  
低血糖時應補充**葡萄糖**或**牛奶**

### 預防

- ◆ **三餐定時**
- ◆ 美格替耐類(Meglitinides)：**若沒吃飯就不要吃**
- ◆ 血糖藥有調整時要多留意，勿吃錯劑量或藥品
- ◆ **避免空腹運動**，進食量較少時，勿長時間或劇烈運動
- ◆ **隨身攜帶糖果或小點心**