

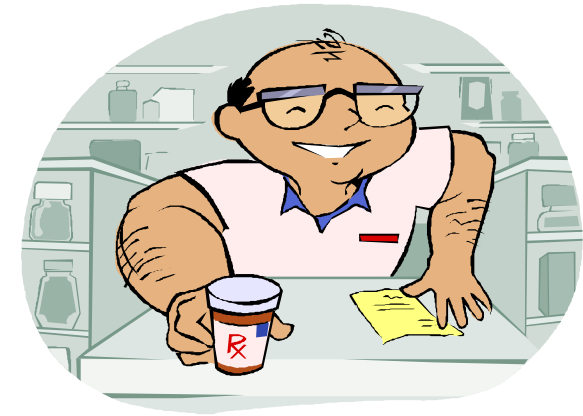
糖尿病教育促進自我護理



糖尿科服務

Pat Carlton 女士
糖尿病專科護士

糖尿病片劑



服用治療二型糖尿病片劑須知

- 片劑種類及作用
- 可能產生的副作用
- 低血糖的成因、癥狀及治療方法

2004年9月

開始服用片劑

如果攝取健康飲食和增加運動量都不能夠明顯地幫助你降低血糖，那麼你將需要服用片劑。

你需要 …

- 學習片劑的名稱及劑量的指示
- 知道服用片劑的數量及時間
- 按照指示每天服用片劑
- 在片劑用完以前到你的醫生處領取另一個處方



有幾種不同類型的片劑可供治療糖尿病

當你處理低血糖問題以後，仔細想一想到底是什麼原因導致低血糖。

- 我是否相隔太久沒有吃東西？
- 我是否比平常多做了運動？
- 我有否空腹喝酒？

如果你的低血糖情況經常發生，而你又未能查出原因，請約見你的醫療護理小組尋求建議。（你的用藥可能需要調整）

如果你的片劑導致你低血糖或你的糖尿病未能控制得好，建議你學習如何在家監察你的血糖指數。

檢查血糖指數

自我監察血糖指數能確保你了解身體對於你的飲食計劃、運動和片劑的反應。

我們建議你一週裏用兩天測試你的血糖：-

早餐前

晚餐前和晚餐後2小時

目的是要盡可能保持你的血糖接近正常的指數（餐前 4 - 7mmol/L）

記錄你的血糖指數可使你的醫生或者糖尿科護士知道你的糖尿病是否適當地控制。

每次約見醫生或到診所時，請攜帶你的血糖記錄。

低血糖的治療方法

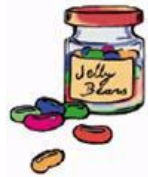
葡萄糖是最好的。你可以：

溶解2茶匙的葡萄糖粉於水中飲用，或吃3-4片的葡萄糖片劑 - Dextro Energy tablets 或 Vita Glucose tablets。



如果你沒有葡萄糖，你可以吃：

1 湯匙的果醬、蜂蜜或食糖
半杯普通的檸檬汽水 或
8-10 粒豆狀膠質糖果(jelly bean)



如果你在5-10分鐘內沒有改善或你的血糖仍然低於4度，再重復上述的其中一個方法。每隔5-10分鐘再次檢查直至血糖恢復4度以上。

當你的血糖到達4度以上，接著就要進食（如果恰巧是在用餐的時間）或吃小吃，如：

- 一片薄麵包 或
- 一杯牛奶 或
- 2-3塊餅乾 或
- 小瓶的酸奶 或
- 小塊的新鮮水果

甲福明 (Metformin)

亦稱為

Metomin、Glucophage、Glucomet、Apo-Metforin 以及 3M Metformin

這些片劑必須與食物同時服用或吃過食物後立即服用。

甲福明防止儲存在肝臟的葡萄糖過多的釋放到血液裏。

它不會使你增加體重。（增加體重會使你的身體抵制胰島素的作用）

單獨服用甲福明不會導致血糖降得太低（低血糖）。

可能產生的副作用

甲福明是比較容易接受的片劑，但仍然會導致一些患者產生腹瀉或腸胃不適。

先以低劑量開始，然後逐漸增加以減低這些副作用。如果這些癥狀持續，請告訴你的醫生，你可能需要更換片劑。

如果你不舒服、不能吃、嘔吐或腹瀉，請不要服用甲福明直至你康復和能夠進食才開始再服。

麥芽糖酶抑制劑 (Alpha Glucosidase Inhibitors)

亦稱為阿卡波糖 (Acarbose) 或 Glucobay

這些片劑必須在開始進餐時服用。

阿卡波糖 (Acarbose) 延遲胃部對碳水化合物的分解和吸收，以幫助減低血糖在餐後升高。

這些片劑不會導致血糖降得太低（低血糖）或增加體重。

可能產生的副作用

腹脹（噎氣）、胃氣脹或腹瀉。為減少副作用，最好以低劑量開始，然後逐漸增加。



低血糖

當血糖過低時你會有什麼感覺
它會突然發生

視力模糊

嘴唇或舌頭
麻痺或針刺感

飢餓

面色蒼白
及出汗

心臟劇烈
地跳動



頭痛

頭暈

頭昏眼花

雙手發抖

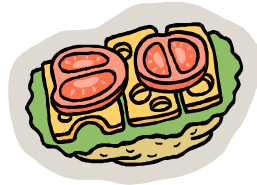
雙膝無
力及發抖

有時會感到混淆、焦慮或情緒不好。

你可能會有的上述的某些或全部癥狀

引起低血糖的成因

1.
沒有進餐或吃小吃。
延遲進餐或吃小吃，或沒有進食含
足夠碳水化合物（澱粉質）的食
物。



2.
進行比平常多的體力活動而沒有額
外補充含碳水化合物（澱粉質）的
食物。



3.
服用過量的糖尿病片劑。



4.
空腹喝酒。



胰島素敏感劑（Insulin Sensitizers）

Actos (Pioglitazone)*

Avandia (Rosiglitazone)**

這些片劑的服用與進食先後無關。

Actos 和 Avandia 提高對胰島素的敏感性 — 降低
身體對胰島素的抵制。這意味著肌肉和其它的身體
組織對胰島素的作用有較好的反應，並且能夠更有
效地使用或儲存葡萄糖。

這些片劑不會導致低血糖。

可能產生的副作用

初期會使體重增加、輕微的體液滯留

* 只在特殊的批准下提供使用

** 可提供使用，但目前在新西蘭還沒有得到資助
（用者自負）

磺脲 (Sulphonylureas)

格列齊特 (Gliclazide) 亦稱為達美康 (Diamicron)

格列齊特 (Gliclazide) 同時稱為 Glipid

格列本脲 (Glibenclamide) 亦稱為Gliben 或優降糖 (Daonil)

甲苯磺丁脲 (Tolbutamide) 亦稱為碳酸二乙酯 (Diatol)

這些片劑必須在準備進餐前或進餐時服用。

它們的功用是刺激胰臟產生更多的胰島素。

有時候這些片劑可能會導致血糖降得很低。

血糖在 4mmol/L 以下就是過低。這會導致低血糖。

請確保你閱讀和明白下列有關低血糖的信息，因為這是非常重要的.....



請僅記...

你的糖尿病治療主要是得到平衡：-

- 食物會提高血糖
- 通常體力活動會降低血糖
- 你服用的片劑也會降低血糖



目標是盡可能保持血糖水平接近正常的指數。

如果你的血糖下降至 4mmol/L 以下，那麼身體的平衡已被干擾，同時你也可能感到不適。

血糖在 4mmol/L 以下就是過低。這必須立即治療，否則你可能因低血糖而導致昏迷。

要點須知：

- 是什麼導致低血糖
- 當血糖太低時你會有什麼感覺
- 如何處理低血糖