

# 糖尿病 之預防感染

## 預防感染的重要

1. 血糖值高會降低抵抗感染能力。
2. 神經病變者，對壓力，溫度疼痛等感覺較遲鈍，容易造成傷害。
3. 血管病變者，因身體血液供應不足，致傷口癒合較慢，易導致潰瘍，感染甚至壞死最後需做截肢。

## 預防皮膚感染的方法

1. 手部：以溫和之油劑、潤膚乳液塗抹以保護手部。



## 2. 身體皮膚：

- (1) 保持皮膚清潔，適當按摩促進皮膚良好的血液循環。
- (2) 搔癢時勿抓傷皮膚。
- (3) 選用中性肥皂洗澡，適時使用乳液。
- (4) 適時使用乳液。皮膚有外傷、紅腫等感染現象時，不可任意用藥，應請教醫師。

## 3. 口腔衛生：

- (1) 早晚刷牙，使用軟毛牙刷，飯後要漱口。
- (2) 牙疼，牙齦出血，不合適的假牙或口腔疼痛等症狀，應求醫診治。



## 4. 會陰部：

- (1) 選擇乾淨、易散熱的內衣褲。
- (2) 每次小便後以溫水清洗，擦拭會陰部時，由前往後擦拭。

## 泌尿道感染的預防

1. 不要憋尿。
2. 水份的攝取，每日至少 2,000c c。
3. 藥物，飲食及運動要相互配合。
4. 若頻尿或解小便會痛等現象時，立即就醫。



## 避免感冒

感冒對糖尿病者是一種壓力，會影響血糖值的變化，由於感染發燒及缺乏運動，即使進食少，血糖仍然會升高，應儘快就醫。