



認識糖尿病

什麼是糖尿病??

- 由於胰臟分泌的胰島素「不足夠」，或「無法發揮適當的功能」，導致血液中的葡萄糖無法充分進入細胞內，而使血中存留的葡萄糖濃度升高，同時可能有部份的葡萄糖排入尿中，即是所謂的「糖尿病」。糖尿病是「胰臟生理功能」發生了問題，而不是一種傳染病。
- 是一種慢性疾病。雖然無法完全治癒，但卻可加以控制。
- 糖尿病治療的主要目標就是血糖的控制，並使它維持在正常的標準值內。
- 是一種漸進式的疾病，亦即若不治療可能會引發複雜的併發症。

糖尿病的症狀

發病初期，大多數病人「沒有症狀，除非檢測血糖」，否則不易發現。

若沒有控制好，病情隨發病時間加重會出現下列症狀：



身體要將濃度過高的血糖稀釋掉，故會一直喝水。



因為喝多，加上葡萄糖進入尿中，所以會多尿。

因缺乏胰島素的作用，糖份無法進入細胞利用，加上大量糖份及養份由小便排出，而容易產生飢餓感。

即使攝取過量食物，也會因細胞無法有效利用糖份，而導致體重減輕。





血糖過高，改變水晶體的糖尿病症狀，導致**視力模糊**。

糖份無法吸收、能量不夠使用，容易**疲倦、四肢無力**症狀。

抵抗力降低及血液循環變差，導致**傷口不易癒合**

血糖過高致神經受損，**手腳酸麻、刺痛**

牙齦感染：口腔抵抗細菌的能力減弱

泌尿道感染：血糖過高減弱免疫系統

檢測方法

1. 空腹血糖測試

空腹血糖值在100至125 mg/dL之間，是屬於空腹葡萄糖耐受不良（impaired fasting glucose，IFG）的前期糖尿病，代表現在雖然還未罹病，但很有可能發展成第二型糖尿病。

血糖值在126 mg/dL或以上，即代表您患有糖尿病。

2. 尿液測試

尿糖檢查不適合用來診斷糖尿病，但對不方便驗血的糖尿病患而言，有時還是有參考的價值。除了驗血外，為了檢查酮體，有時也得驗尿。

3. 口服葡萄糖耐量試驗（OGTT）

進行口服葡萄糖耐量試驗前必須禁食至少8小時。

先測量空腹血糖值，然後再喝下含有75克葡萄糖的糖水，喝完2小時後再測量一次血糖。

喝下糖水後2小時的血糖值在140至199 mg/dL之間，則稱為葡萄糖耐受不良（impaired glucose tolerance, IGT），也就是糖尿病前期，代表現在雖然還未罹患糖尿病，但很有可能發展成第2型糖尿病。

2小時後測量的血糖值在200 mg/dL或以上，代表患有糖尿病。

4. 糖化血色素（HbA1C）

糖化血色素可以反映過去3個月內血糖控制狀況，因此被用來充當長期血糖控制好壞的指標。

檢測結果的判讀與處理

血糖檢測值	判讀	處理建議
空腹8小時血糖值 < 100mg/dl	正常	·至少3年檢查血糖一次 ·新生活運動
<input type="checkbox"/> 空腹8小時血糖值 100~125mg/dl <input type="checkbox"/> 口服耐糖試驗兩小時後血 糖值140~199mg/dl	糖尿病前期	·至少1年檢查血糖1次。 ·新生活運動，尤應及早養成適當 飲食、規律運動、體重控制、定 期血糖檢測，以延緩或降低發生 糖尿病。
<input type="checkbox"/> 空腹8小時血糖值 ≥ 126mg/dl <input type="checkbox"/> 口服耐糖試驗兩小時後血 糖值 ≥ 200mg/dl	糖尿病	·應儘快接受更進一步的檢查和治 療，以延緩或降低糖尿病併發症 的發生。 ·新生活運動

糖尿病有哪些類型

1. 第一型糖尿病

病人的胰臟「無法分泌」或只「分泌極少量」的胰島素，導致血糖無法進入細胞，而累積在血液中。這類型的糖尿病人，多發生於年紀輕者，如新生兒、嬰兒、青少年等。

2. 第二型糖尿病

第2型糖尿病病人的胰臟「還能分泌」胰島素，但是分泌的胰島素「品質不佳」或「數量不夠」，使得血糖無法維持在正常的範圍。這一類型，最為普遍，多發生於中老年人，常合併高血壓、高血脂、肥胖等疾病。

3. 妊娠糖尿病

於懷孕期間發現並診斷有糖尿病的婦女，這類型的糖尿病在產後可能會消失，但患過妊娠糖尿病的女性，必須定期檢查血糖。

4. 其他類型糖尿病

極少數的糖尿病病人是因為胰臟疾病、內分泌疾病、或是藥物等因素影響胰島素的分泌，而導致糖尿病。

糖尿病的併發症

- **大血管病變**

腦、心臟、周邊血管等部位的動脈粥樣硬化，會造成腦中風、心肌梗塞、周邊血管病變；周邊血管的血液供應減少，造成間歇性跛行、足部冰冷、感覺異常、足部易感染、傷口不易癒合等症狀。

- **小血管病變**

- ◎ 眼病變

眼睛後方部分稱為視網膜，由許多微血管提供養分。當血糖濃度過高時，導致視網膜出現病變，嚴重時還會導致失明。

- ◎ 腎病變

腎臟中有許多的微血管，專門負責過濾血液中的廢物。同樣地，血糖升高會導致過濾系統發生病變。

- ◎ 神經病變

神經病變是糖尿病常見的併發症。病人最容易發生神經病變的地方是手部和足部的感覺神經。

糖尿病高危險群

- (1) 有糖尿病家族史者。
- (2) 糖尿病前期者（空腹8小時血糖值介於100-125mg/dl者）
- (3) 年齡 ≥ 45 歲。
- (4) 體重過重（BMI ≥ 24 ）及肥胖（BMI ≥ 27 ）。
- (5) 缺乏運動。
- (6) 患有高血壓或高血脂。
- (7) 曾罹患妊娠性糖尿病。
- (8) 曾生產體重大於4公斤新生兒的女性。

另外，還有一些容易誘發糖尿病的危險因子，包括：

- (1) 吸菸：香菸裡的尼古丁，會抑制胰島素的分泌，造成血糖升高。
- (2) 飲酒過量。
- (3) 壓力：在長期壓力下，身體會分泌「壓力荷爾蒙」，妨礙胰島素的正常運作，增加胰島素的阻抗性。

遠離糖尿病

- 定期檢測血糖、血壓、血脂。
- 規律運動：一週至少 5 次、每次約30 分鐘（最好60-90分鐘以上）的運動，持之以恆。
- 健康飲食：低油、低糖、低鹽、高纖，均衡、適量、定時的飲食。
- 維持理想體重。
- 戒菸、戒酒。
- 做好心理調適。



END

