

糖尿病的認識

一、糖尿病是什麼

簡單說，糖尿病是一種身體醣分代謝功能老化或異常的慢性疾病，主要是因為胰島素功能變差(肝臟、肌肉及脂肪組織的胰島素阻抗性)或胰臟細胞不能產生足夠的胰島素(胰島素缺乏)，引起醣類、蛋白質和脂肪等營養素的代謝異常，臨床上，血糖上升是主要的表現，這是由於體內葡萄糖沒辦法被吸收利用，經由腎臟，隨著尿液排出體外，造成尿中出現糖分的現象，即我們所謂的「糖尿」。

二、診斷糖尿病

主要是靠血液中葡萄糖的濃度而決定。只要符合以下情況之一即可診斷糖尿病：

- (1) 空腹八小時，葡萄糖的濃度大於等於 126mg/dl。
- (2) 任何時候所測量得葡萄糖的濃度大於等於 200mg/dl。
- (3) 口服葡萄糖耐量試驗(75g)第二小時的葡萄糖的濃度大於等於 200mg/dl。
- (4) 糖化血色素大於等於 6.5%。

三、哪些人容易得到糖尿病

1. 近親有糖尿病—罹患糖尿病的機會較一般人高出五倍以上。
2. 體重過重者—需要更多的胰島素來代謝所攝取的食物，當胰島素分泌不足時，血中的糖分便會增加，因而發生糖尿病。
3. 長期服用類固醇或利尿劑者—血液中鉀離子降低會干擾胰島素分泌。
4. 曾生產大於 4kg 以上嬰兒，或於懷孕期間曾診斷為妊娠糖尿病者。
5. 代謝症候群符合以下 5 項中之 3 項以上(含)

腹部肥胖：男性 ≥ 90 ；女性 ≥ 80 cm(腰圍)

收縮壓 ≥ 130 或舒張壓 ≥ 85 mmHg

空腹血糖值 ≥ 100 mg/dl，餐後血糖 >140 mg/dl

空腹三酸甘油酯值 $\geq 150\text{mg/dL}$

高密度脂蛋白膽固醇值：男性 $< 40\text{ mg/dl}$ ；女性 $< 50\text{mg/dl}$

四、糖尿病的常見症狀

1. 糖尿病的主要症狀：吃多、喝多、尿多。
2. 糖尿病的次要症狀：體重減輕、容易疲倦、皮膚搔癢、傷口不易癒合、腳部痠麻、刺痛、視力減退、容易泌尿道感染等。

五、糖尿病如何治療

飲食、運動、藥物、血糖監測必須配合。

1. 飲食：

- (1) 定時、定量，多吃纖維量多的食物(如蔬菜)。
- (2) 用植物油炒菜，少吃油炸食物及甜食。
- (3) 少喝含糖飲料、酒類，避免額外食用含高澱粉的點心。
- (4) 攝取低鹽飲食。
- (5) 食用適量的水果。

2. 運動：

每天運動持續半小時，依自己的體力選擇運動項目，以慢跑、散步為適合。

3. 藥物：須依指示服用。

4. 定期血糖監測追蹤。



中山醫學大學附設醫院-護理部

Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____