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：

（一）空腹八小時，葡萄糖的濃度大於等於126mg/dl。

（二）任何時候所測量得葡萄糖的濃度大於等於200mg/dl。

生效日期：95/08/16　　修正日期：108/08/08
檢閱日期：111/06/02　　編碼：T-Adult-081-1

（三）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。

（四）糖化血色素大於等於 6.5%。

三、哪些人容易得到糖尿病

（一）近親有糖尿病—罹患糖尿病的機會較一般人高出五倍以上。

（二）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。

（三）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。

（四）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。

（五）代謝症候群符合以下 5 項中之 3 項以上(含)

1. 腹部肥胖：男性≧90；女性≧80cm(腰圍)
2. 收縮壓≧130 或舒張壓≧85mmHg
3. 空腹血糖值≧100mg/dl，餐後血糖>140mg/dl
4. 空腹三酸甘油酯值≧150mg/dL

5. 高密度脂蛋白膽固醇值：男性＜40 mg/dl；女性＜50mg/dl

四、糖尿病的常見症狀

（一）糖尿病的主要症狀：吃多、喝多、尿多。

（二）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。

（一）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。

（二）運動：

1. 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。

2. 藥物：須依指示服用。

3. 定期血糖監測追蹤。

中山醫學大學附設醫院-護理部

♥♥♥♥♥♥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_____

生效日期：95/08/16　　修正日期：108/08/08
檢閱日期：111/06/02　　編碼：T-Adult-081-1