

認識糖尿病

糖尿病的定義

糖尿病是一種慢性的代謝異常疾病，主要原因是由於體內胰島素缺乏或功能不全，對醣類的利用能力減低，甚至完全無法利用而造成血糖上升，形成糖尿病。

糖尿病的診斷

* 正常血糖值：空腹血糖值：70~100 mg/dl，飯後 2 小時血糖值 80-140 mg/dl。

* 根據 2010 年美國糖尿病學會最新公佈的糖尿病診斷標準有四項（以下 1~3 情況需有 2 次檢查合乎標準，而第四項情況只要 1 次即可）：

1. 空腹八小時以上，其血漿葡萄糖濃度 $\geq 126\text{mg/dl}$ 。
2. 口服葡萄糖耐量試驗(OGTT)，其二小時血漿葡萄糖濃度 $\geq 200\text{mg/dl}$ 即為糖尿病。
3. 糖化血色素 $\geq 6.5\%$ 。
4. 出現典型的糖尿病症狀如多尿、多渴、多吃、體重減輕，而其任意血漿葡萄糖濃度 $\geq 200\text{mg/dl}$ 。

血糖檢測標準			
空腹(禁食)血糖 mg /dl	< 100	100~125	≥ 126
FPG (fasting plasma glucose)	正常	空腹葡萄糖耐受不良	糖尿病
飯後血糖 mg /dl	< 140	140~200	≥ 200
PPG (postprandial glucose)	正常	飯後葡萄糖耐受不良	糖尿病

糖尿病的分類

1. 胰島素依賴型（第一型糖尿病）：

因自我免疫破壞胰臟 β 細胞，導致身體缺乏胰島素。任何年齡都可能發病，但大多數在 30 歲以前診斷出來。必須每天注射胰島素。

2. 非胰島素依賴型（第二型糖尿病）：

由於先天上的體質，加上後天環境的因素如：肥胖、缺少運動、壓力等，導致胰島素的分泌不足及功能異常。在台灣 98% 的糖尿病人屬於此類。任何年齡都可能發病，但大多數在 30 歲以後診斷出來。家族中有糖尿病的人，罹病機會比一般人高。

3. 其他型糖尿病：

- a. 續發性糖尿病：因其他疾病或治療引起的糖尿病，例如胰臟疾病、腎上腺類固醇等藥物。
- b. 妊娠性糖尿病

糖尿病的症狀

a. 主要症狀：三多一少	b. 次要症狀：
<ul style="list-style-type: none">• 多吃：胃口大開• 多渴：常常覺得口渴• 多尿：常常跑廁所，並且尿量多• 體重減輕	常泌尿道感染、皮膚或女性外陰部搔癢、視力減退、傷口不易癒合、腳部酸麻、疲勞、虛弱、四肢無力

糖尿病的併發症

1. 急性併發症：

- a. **高血糖急症**：包括酮酸中毒、高血糖高滲透壓非酮性昏迷。

症狀：口渴、噁心、嘔吐、呼吸急促帶有丙酮的水果氣味、意識不清。

處理：儘早就醫，並要多喝開水、多休息。

- b. **低血糖昏迷**：症狀：飢餓、發抖、冒冷汗、臉色蒼白、頭暈、無力感等，甚至昏迷。

處理：清醒時服用含有 10-15 公克糖分的食物，例如糖果、含糖飲料。

2. 慢性併發症：腦中風、心肌梗塞、足部病變、眼睛病變、腎臟病變及神經病變。

糖尿病的高危險群

家族中有糖尿病人者、40 歲以上肥胖者、高血脂症、曾生過大於 4 公斤以上嬰兒的婦女、高血壓者等。

糖尿病的保健

糖尿病是無法根治的，但病情可藉由**飲食、運動、藥物治療**配合控制（當在飲食控制與運動治療下，仍然無法控制血糖時，必須及早考慮使用藥物治療，才能避免高血糖對身體的傷害）。

1. 時常自我監測血糖，儘可能將血糖控制到理想的範圍（美國糖尿病學會標準：飯前血漿葡萄糖濃度 70~130 mg/dL，飯後(1~2 小時)血漿葡萄糖濃度<180mg/dL）。
2. 遵守飲食計畫。
3. 規律的運動可以促進熱量消耗，降低血糖，促進維持理想體重；亦可增加胰島素降低血糖的功効，減少胰島素或降血糖藥物的需要量。
4. 按時吃藥或注射胰島素。
5. 維持理想體重。
6. 定期檢查尿液、皮膚、牙齒、眼睛並做好足部照護。
7. 對低血糖與高血糖的症狀提高警覺。
8. 接受專科醫師的治療，按時回醫院複診。

糖尿病患者，經由良好的血糖控制仍可以擁有正常的婚姻，懷孕、工作、社交活動及旅遊休閒。