

# 認識糖尿病

## 一、什麼是糖尿病？

正常情況下身體會將吃進體內的澱粉類食物，轉變成葡萄糖，提供身體熱量。胰島素是胰臟分泌的一種賀爾蒙，葡萄糖必須依賴胰島素才能進入身體細胞。當胰島素分泌不足或胰島素產生抗性時，葡萄糖無法充分進入細胞內被利用，血液中糖份(指血糖)濃度就會升高而形成「糖尿病」。

**診斷標準：**正常血糖值應小於 **100 mg/dl**，非懷孕狀況下只要符合其中 1 項即可診斷為糖尿病(前三項需重複驗證 2 次以上)

- (一) 糖化血色素(HbA1c)  $\geq 6.5\%$ 。
- (二) 空腹抽血血糖  $\geq 126$  mg/dL。
- (三) 口服葡萄糖耐受試驗第 2 小時抽血血糖  $\geq 200$  mg/dL
- (四) 典型的高血糖症狀(多吃、多喝、多尿與體重減輕)且隨機抽血血糖  $\geq 200$  mg/dL。

## 二、什麼人容易得到糖尿病？

- 1.遺傳體質：直系家屬有糖尿病者，其罹病機率比一般人高。
- 2.肥胖：80%的糖尿病者是肥胖體型。
- 3.年齡：40 歲以上的人約有 5~10%的人會出現糖尿病。
- 4.其他：情緒壓力、懷孕、藥物、酗酒、缺乏運動、營養失調...等。

## 三、糖尿病的症狀

(糖尿病初期，大多沒症狀，當血糖漸漸升高，才會出現症狀)

- 1.三多症狀 (1) 多吃：胃口好但體重減輕。(2) 多喝：常覺得口渴。(3) 多尿：上廁所次數多、尿多。
- 2.其他症狀：容易疲勞、四肢無力、全身虛弱、皮膚易搔癢或皮膚病、視力減退或模糊、傷口不易癒合、對細菌抵抗力減低→容易被傳染而生病。



#### 四、糖尿病的併發症

##### 1. 急性併發症：

- (1) 高血糖高滲透非酮性昏迷：血糖很高→會口乾、多尿、脫水→意識昏迷→死亡。
- (2) 酮酸中毒：上述血糖高外、腹痛、嘔吐、噁心、呼吸深且快、有酮味(水果味)。處理：立即送醫院。
- (3) 低血糖：原因：藥物過量、進食不足、運動過度。

症狀：初期→饑餓感、發慌、發抖、冒冷汗、心跳快速、軟弱無力、頭痛頭暈、嘴唇發麻、昏睡等，若無適當處理可至休克死亡。

\*\* 處理方法：(註:10 公克葡萄糖→約可升高血糖 30~40mg/dl)

- ⇒ 意識清楚者→立刻 100cc 水 + 2~3 顆方糖(半杯=120~180CC 果汁)。
- ⇒ 不合作或昏迷者可將糖漿滴入臉頰與牙齒間(避免流入呼吸道)。
- ⇒ 10 分鐘後症狀未解除可再吃一次→症狀未改善應立即送醫。若症狀有改善→且用餐時間未到，再酌量吃些土司或餅乾、牛奶等。

##### 2. 慢性併發症(全身各器官病變) 血糖控制不好，併發症會提早出現

- (1) 眼睛病變：視力減退、視網膜出血→失明。
- (2) 腎臟病變：尿蛋白、水腫→尿毒症(需洗腎)→甚而死亡。
- (3) 血管病變：心肌梗塞、腦中風、周邊血管阻塞→常導致截肢。
- (4) 神經病變：肢體麻木、疼痛、無力、大小便失禁、陽萎 ... 等。

#### 五、糖尿病如何控制

目前並沒有完全治好糖尿病的特效藥，糖尿病的控制有賴於：飲食、運動、藥物三者間相互配合。

##### 1. 飲食控制原則(定時定量的飲食有助於血糖穩定)：

###### 每天適量攝取六大類食物

- (1) 澱粉類→米飯、麵食、麥片、玉米、馬鈴薯、地瓜、芋頭、南瓜等(可替換食用)。
- (2) 蛋白質→肉、魚、蛋、豆(可替換食用)。
- (3) 奶類
- (4) 油脂：避免攝取過量油脂，少用油煎、油炸；多用滷、清蒸、清



燉、水煮等方式。

- (5) 蔬菜：蔬菜類不必嚴格限制食用量，其他食物均需限量(最好配合營養師指導)。多攝食高纖維食物→可減緩糖類的吸收，如：全穀類、燕麥、薏仁、未加工的乾豆類(豌豆、綠豆、紅豆)...等高纖食品均可替代主食，蔬果亦是良好的高纖食品。
- (6) 水果：每日 3-4 份水果，一份約為 1 顆小型的新鮮水果、 $\frac{1}{2}$  杯罐裝或乾果、 $\frac{1}{2}$  杯果汁。

§儘量避免吃精製糖類、高鈉或加糖食物，如：蛋糕、小西點、月餅、年糕、冰淇淋、含糖飲料、調味乳、煉乳、糖果、蜜餞...等食品。

§可選用低熱量甜味劑→糖精、阿斯巴甜或醋磺內酯鉀，以代替蔗糖。

§酒類飲料含有熱量，應儘量避免喝酒。

## 2. 糖尿病患者運動的原則 (運動可消耗血糖，刺激胰臟分泌胰島素)

§忌空腹運動(最好飯後 1~2 小時)。**隨身攜帶糖**→**低血糖時立即食用**。

§維持每日 1~2 次，每次至少 20~30 分的運動時間。

§運動的種類及強度依個人體力而定以達到不疲憊為原則。

§控制不良者：如空腹血糖超過 300mg/dl 時、或常有低血糖發作、或是生病時，應暫停運動以穩定血糖為原則。

## 3. 藥物治療的原則 (口服降血糖藥或胰島素注射)

§必須依照醫囑按時用藥(不可任意停藥或改藥)。

§藥物治療期間必須按時進餐，才不會發生低血糖。

## 六、糖尿病患日常生活注意事項

1. 確實執行飲食控制、規律運動、藥物治療三大原則。

2. 規律生活、不熬夜、不抽菸。

3. 注意眼睛照護，每年至少一次「眼科檢查」。

4. 注意足部照護：每日清洗足部、不可光腳走路、穿鞋穿襪要合宜、每日足部自我檢查→若有傷口、香港腳、皮膚變色...等應儘速就醫。

5. 定期監測血糖。



- 6.了解自身低血糖症狀及處理方法（隨身攜帶糖果）
- 7.外出攜帶糖尿病識別卡註明姓名、住址、電話、就診醫院使用藥物等，萬一有異常可讓人送您到醫院就醫。
- 8.糖尿病是終身疾病，最好於固定的醫院接受專科醫師治療、定期血液及器官的檢測，以預防併發症發生。
- 9.如有高血壓、高尿酸、高血脂、肥胖等相關疾病，也要同時接受治療。

