

認識糖尿病

糖尿病是因胰臟製造胰島素賀爾蒙（幫助葡萄糖充分進入細胞內提供熱量）份量不足或功能不良，使葡萄糖無法充分進入細胞利用，而留在血中使血糖上升。當血糖 $>180\text{mg/dl}$ 時，排入尿中形成尿糖。

一、糖尿病的分類：

第1型糖尿病： β 細胞破壞，通常會造成胰島素缺乏。

第2型糖尿病：胰島素的分泌功能不足以代償周邊組織的胰島素阻抗。

其他型糖尿病：由其他疾病或治療引起的糖尿病。

妊娠糖尿病：懷孕前未被診斷糖尿病，在懷孕第二或第三孕期診斷的糖尿病。

二、糖尿病的高危險群：

遺傳、肥胖（80%的糖尿病人都超重）、40歲以上中年人、孕婦、藥物、情緒壓力、營養失調、飲酒過量、病毒感染及缺乏運動等。

三、糖尿病的急性、慢性症狀：

初期沒有症狀，除非做健康檢查，否則不易發現。隨著病情加重會有：吃多、喝多、尿多、體重突然減輕（三多一少）、易疲倦、傷口不易癒合、視力減退、會陰部搔癢、抵抗力降低（經常受到感染）及經常感覺飢餓等症狀。

四、糖尿病能否根治？

糖尿病雖不能根治，但是能夠進行有效的血糖控制；將血糖值保持在空腹血糖值 $70-130\text{mg/dl}$ 、飯後2小時血糖值 $<180\text{mg/dl}$ 為目標。可透過正確飲食、運動、使用降血糖藥物，並定時監測血糖值的方式，有效控制血糖在目標值內。

五、控制糖尿病的方法：

(一)飲食方面：定食定量、避免甜食、飲食要清淡、少吃油炸及高脂肪食物、少喝酒、保持理想體重。*理想體重計算方式：理想體重 $(\pm 10\% \text{ IBW})$ ； $18.5 < \text{BMI} < 24$

(二)運動方面：保持每天運動的習慣，可增加心肺功能及減輕體重，幫助降低血糖。

(三)藥物方面：由醫師依病情評估後指示使用，口服降血糖藥物或注射胰島素賀爾蒙。

(四)心理建設：面對實際狀況，配合醫療團隊的建議，確實執行飲食、運動計畫和規律的使用藥物。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康