

# 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>180mg/dl時，排入尿中形成尿糖。

## 一、糖尿病主要分為兩大類：

### \* 第 1 型糖尿病：

因自體免疫破壞蘭氏小島的 $\beta$ 細胞，導致胰島素絕對缺乏，病人需要終身依賴外來胰島素賀爾蒙，預防酮酸血症，通常是兒童或是青少年時期發病。

### \* 第 2 型糖尿病：

為胰臟生產胰島素賀爾蒙份量不足，或是對胰島素賀爾蒙產生抗拒或是耐受性所導致，通常是成年時期發病。

### \* 第 1.5 型糖尿病：

成年時期發病，體內殘存少量胰島素，其 $\beta$ 細胞會受到免疫系統攻擊，使得幾年後胰島素完全缺乏，往往幾年內就必需用胰島素治療。

### \* 其他型糖尿病：

由其他疾病或治療引起的糖尿病，如 $\beta$ 細胞功能遺傳缺損、胰臟發炎、內分泌疾病、感染麻疹或巨細胞病毒。

### \* 妊娠糖尿病：

妊娠期間發生之糖尿病，於妊娠結束後或許會回復正常血糖，但將來進展為第二型或第一型糖尿病風險增加。

## 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、糖尿病的主要症狀：

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 70-130mg/dl、飯後 2 小時血糖值<180mg/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：

##### 1.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( $\pm 10\%$  IBW ;  $18.5 < \text{BMI} < 24$ )

##### 2.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。

##### 3.藥物方面：

由醫師依病情需要評估後指示使用，口服降血糖藥物或注射胰島素賀爾蒙。

##### 4.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

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2150

(07) 5881253 糖尿病諮詢室