

糖尿病

(問與答)

(若有疑問諮詢請至衛教室專人為您解答)

1、糖尿病會好嗎？

答：

糖尿病目前不能治癒。但是藉由飲食控制及運動，有些人甚至不須藥物治療就可以把血糖控制在正常的範圍內，但是一旦停止飲食控制、運動或藥物治療，血糖還是會逐漸升高。

2、糖尿病不可怕，怕的是併發症

答：

糖尿病其實不可怕，最可怕的是糖尿病併發症，這些常見的併發症包括腎病變、網膜病變、糖尿病足等併發症。

3、糖尿病的治療有"偏方"嗎？

答：

A. 目前無有效的偏方。某些偏方可能對少部份輕微血糖升高的病人有幫助，但是這種作用只要嚴格的飲食控制及適當的運動也可以達到，而且對大部份的人來說，這些偏方並無療效，甚至反而會加重病情，所以不要輕易嘗試。

B. 千萬不要誤信偏方或江湖術士的說法而延誤

病情，甚至耽誤最佳治療時機，其實要防範糖尿病，最好的辦法就是定期接受檢查。

C. 糖尿病的症狀輕重與飲食起居有直接的關係

，因此正確的飲食習慣與適量的運動是相當重要的一件事。在飲食方面，飲食選擇以均衡為基礎，養成定時定量的飲食習慣。

4、糖尿病人的迷思，怕胰島素上癮

答：

糖尿病病程進展，會使胰島細胞功能慢慢喪失，胰島素愈來愈缺乏，最後必須注射胰島素，來維持血糖正常。

5、糖尿病人一旦接受胰島素治療，是不是一輩子都必須注射胰島素？

答：不一定。胰島素依賴型病人終生都需要胰島素治療。非胰島素依賴型病人，假設平常以口服藥物治療（或單靠飲食控制及運動）血糖即控制得良好的話，如果因為某

些因素（如：生病或開刀）而使用胰島素治療時，在病情穩定後，大部分都可以改回口服藥物治療。

6、我能自己打針嗎？

答：可以，胰島素注射方式為皮下注射（不是打血管也不是打肌肉），現在使用的胰島素新型筆針，攜帶方便且針頭非常細，注射時幾乎不痛而操作簡單。

7、胰島素注射病人，應注意什麼？

答：

- A. 胰島素注射後，飲食要定時定量，吃太少或不按時吃飯可能會出現低血糖現象。
- B. 經常測血糖並記錄，回診時攜帶血糖記錄與醫師討論。
- C. 遵照醫師處方施打胰島素，勿自行更改注射劑量。

糖尿病血糖控制的目標

糖尿病是由於胰島素分泌不足或作用不良，使得身體對葡萄糖的利用能力減低，甚至是無法利用，而造成血糖升高，形成糖尿病。

糖尿病治療控制目標如下：

1. 血糖控制：

空腹血糖：70-130mg/dL

飯後血糖：<180 mg/dL

HbA1C：< 6.5 或 7 %

2. 血壓控制

收縮壓 < 130 mmHg

舒張壓 < 80 mmHg

3. 血脂控制

TG(三酸甘油酯)：<150 mg/dL

LDL(低密度脂蛋白)：<100 mg/dL

HDL(高密度脂蛋白)：≥40 mg/dL (男)

≥50 mg/dL (女)