

認識糖尿病

糖尿病是什麼？

簡單說，糖尿病是一種全身性的新陳代謝異常的疾病，主要是由於體內的胰島素分泌缺乏、不足或者作用不良，引起醣類、蛋白質和脂肪等營養素的代謝異常，造成血中葡萄糖過多，就經由腎臟，隨著尿液排出體外，造成尿中出現糖份的現象，即我們所謂的「糖尿」。

糖尿病診斷依據？

1. 空腹血漿血糖 $\geq 126\text{mg/dl}$ （空腹指至少禁食8小時）。
2. 已有糖尿病的典型症狀包括多尿、多喝、多吃及無法解釋的體重減輕，且隨機血漿血糖值 $\geq 200\text{mg. dl}$ 。
3. 糖化血色素 $>6.5\%$

為什麼會發生糖尿病？

糖尿病的發生與遺傳體質相當有關係，其他如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調，都會促使糖尿病的發生。

糖尿病的常見症狀？

1. 糖尿病的主要症狀—吃多、喝多、尿多。
2. 糖尿病的次要症狀—體重減輕、容易疲倦、皮膚搔癢、傷口不易癒合、腳部酸麻、刺痛、視力減退、容易泌尿道感染等。

糖尿病如何治療？

1. 飲食、運動、藥物三項必須配合
2. 飲食—一定時、定量，用植物油炒菜，少喝含糖飲料、酒類，避免額外食用含澱粉高的點心，少吃油炸食物及甜食，多吃纖維量多的食物(如：蔬菜)，攝取低鹽飲食，食用適量的水果。
3. 運動—每天運動持續半小時，依自己的體力選擇運動項目，以慢跑、散步為適合。
4. 藥物—須依指示服用，勿自行停藥或調整服藥時間、劑量。

糖尿病的急性合併症－低血糖

低血糖是指血糖濃度低於 70 mg/dl，但是有些糖尿病患者，當血糖由高濃度急遽下降時，雖然血糖仍偏高，也可能產生低血糖的症狀。

一、常見的低血糖因素有

- 1、飲食（忽略或延誤正餐或點心，醣類的份量減少或不規律，飲食的時間不規則，沒有吃醣類食物）。
- 2、運動（運動量增加卻沒有補充適當的食物，活動量大幅改變）。
- 3、藥物（任意更改口服降血糖藥【或胰島素注射】的時間，食量減少時未同時減少胰島素使用量）。

二、症狀

- 1、初期可能會有饑餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、嘴唇麻等症狀。
- 2、若不立刻服用含糖食品，甚至會意識不清、抽筋、昏迷。

三、處理

- 1、若意識清楚，應立即進食容易吸收的糖份食品，如含糖飲料 120-150cc（或 3 顆方糖、一湯匙蜂蜜或一湯匙糖漿）。15 分鐘後檢測血糖，若血糖沒有上升，症狀未解除，可以再吃一次，若未見改善，則應立即送醫。
 - 2、若症狀改善，但離下一餐還有一小時以上，可以補充一份的奶類（240cc 鮮奶）或一份碳水化合物（一片薄片土司）。
- 註：避免使用高油脂食物（如巧克力）來治療低血糖因為血糖上升速度緩慢。

糖尿病的慢性併發症

1. 眼睛病變－視網膜血管病變、黃斑部水腫、白內障、青光眼比率增加。
2. 心血管病變－血管硬化、心絞痛、心肌梗塞。
3. 腎臟病變－蛋白尿、高血壓、水腫、泌尿道感染、腎功能減退，甚至引起尿毒症。
4. 神經病變－常發生於下肢，初期酸麻、刺痛繼而對冷熱感覺遲鈍，故受傷機會增加，傷口不易癒合，因此常併發細菌感染致截肢機率大增。
5. 全身感染－糖尿病患者皮膚抵抗力差，容易發生局部感染，常見於頸部、腋下、鼠蹊部及足部等部位，尤其足部感染因血液循環障礙不易癒合，常發生潰瘍、壞疽之現象。