

認識糖尿病與日常保健之道

一、糖尿病的定義：

糖尿病是一種慢性的代謝異常疾病，由於胰臟功能不良導致胰島素分泌不足或胰島素在週邊肌肉或組織作用不良，而造成醣類、蛋白質和脂肪等營養素的代謝異常，導致血中葡萄糖過多。正常空腹血糖值是 70-100 mg/dl；當血糖值高於 180mg/dl 時，尿液會出現糖份，造成所謂的“尿糖”。

二、糖尿病的症狀：

糖尿病初期，大多無明顯症狀；隨著病情進展，血糖逐漸升高才會有明顯症狀。

1. 主要症狀：三多一少【多吃、多喝、多尿、體重減輕】。
2. 次要症狀：疲倦、皮膚癢、女性會陰搔癢、視力模糊、傷口不易癒合…等。

三、易罹患糖尿病的高危險群？

1. 家族遺傳史：家族中有糖尿病者。
2. 體重過重(身體質量指數超過 24 kg/m²)。
3. 曾有妊娠糖尿病史或曾產下體重超過 4000 公克的嬰兒。
4. 長期維持靜態生活習慣者，如：久坐的上班族或缺乏運動者。
5. 有高血壓、高血脂、高膽固醇或曾罹患心血管疾病者。
6. 有長期服用藥物者，如：類固醇、利尿劑、服用抗精神分裂或憂鬱症藥物。
7. 營養失調、情緒壓力、飲酒過量、懷孕及病毒感染也是誘發糖尿病的因素。

四、糖尿病的診斷標準【2011 年美國糖尿病學會】：

1. 糖化血色素高於 6.5%。
2. 空腹血漿葡萄糖高於 126 mg/dl 以上【空腹是指至少 8 小時未攝取熱量】。
3. 隨機血漿葡萄糖高於 200 mg/dl，且有高血糖症狀【多尿、頻渴和體重減輕】。
4. 口服葡萄糖耐受試驗，第 2 小時血漿葡萄糖高於 200 mg/dl。

五、糖尿病的分類：

1. 第 1 型糖尿病：發生於青少年，與自體免疫有關，因為胰臟β細胞遭破壞導致胰島素絕對性的缺乏，因此，第 1 型糖尿病人者，需終身注射胰島素控制血糖。
2. 第 2 型糖尿病：大多發生於中老年人，有明顯家族遺傳史。
3. 其它型糖尿病：胰臟外分泌疾病(胰臟炎、胰臟切除、腫瘤、囊性纖維化)、內分泌疾病(如：甲狀腺亢進)、β細胞功能或胰島素作用的基因缺陷、藥物或化學試劑所誘發、感染、罕見的免疫性疾病、其它遺傳性症候群相關的糖尿病。
4. 妊娠性糖尿病。

六、控制糖尿病的三大原則：飲食控制、規律運動、藥物治療，三者皆須配合。

七、糖尿病的急性併發症：

1. 高血糖：血糖過高。

(1) 症狀：口渴、多尿、短期體重減輕、視力模糊、噁心、嘔吐、腹痛。

(2) 處理：多喝水、多休息、驗血糖、求醫診治。

2. 低血糖：血糖低於 70mg/dl。

(1) 症狀：頭暈、飢餓、四肢無力、手腳發抖、冒冷汗、心跳加快。

(2) 處理：

意識清楚時：吃含糖 15 公克之食物，如：3-5 顆方糖或半杯果汁。

意識不清時：將頭側向一邊以一湯匙的蜂蜜或糖漿擠入或灌入牙縫中，並按摩臉頰，以利吸收並立刻送醫治療。

八、糖尿病的慢性併發症：當血糖長期控制不良！

1. 眼睛病變：視網膜病變、白內障、青光眼、失明。

2. 神經病變：末梢神經麻刺痛、感覺遲鈍、便秘、腹瀉、神經性膀胱、性機能障礙。

3. 腎臟病變：蛋白尿、水腫、高血壓、腎衰竭、尿毒症，宜定期檢驗蛋白尿。

4. 血管病變：血管硬化、高血壓、腦中風、心肌梗塞。

九、糖尿病友居家照護注意事項：

1. 依醫護人員指示正確服用抗糖尿病藥物或注射胰島素，勿自行調整藥物劑量或停藥。

註：抗糖尿病藥物種類繁多，請依各藥物使用方式，正確服用。

2. 遵守糖尿病飲食原則，低糖、低油、低鹽飲食。

3. 三餐定時定量；少吃油炸、油煎的食物及肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等食物。

4. 多吃蔬菜及高纖維的食物。少吃含膽固醇高的食物，如內臟及魚卵、蟹黃等。

5. 切忌肥胖，維持理想體重。

6. 規律的運動，每週 3~5 次，每次至少 30 分鐘，如：快走、慢跑、游泳，騎腳踏車。

7. 隨身攜帶糖尿病護照或識別卡，及糖果、食物，以備萬一發生低血糖時急用。低血糖的症狀有飢餓、心悸、頭暈、出汗、無力等，此時應立即吃含糖 15 公克之食物（如：3-5 顆方糖或 120~150cc 飲料、果汁）。立即檢測血糖值，當低血糖症狀未改善，請速就醫。

8. 每天做足部護理，預防傷口的發生或感染。

(1) 每天檢查與清潔足部、趾縫，保持足部乾淨，選用適合的乳液，預防皮膚乾燥。

(2) 選擇合適的鞋子，宜穿白色的襪子；不赤腳走路；不赤腳走健康步道。

(3) 使用指甲剪，順著指甲形狀修剪，不要刻意剪的太短。勿用剪刀修剪指甲。

(4)若出現傷口紅腫熱痛，請立即就醫；忌用不明藥物或中藥草藥粉塗抹傷口。

9. 戒菸、戒酒。

10. 生病時宜多休息、多喝開水、多測血糖，如有嘔吐、腹瀉、腹痛、呼吸困難請及早就醫。

11. 若安排長途旅行(出國)，請預先回診準備充足的藥量。

12. 糖尿病人至少一年做一次眼底和足部檢查，每半年檢查牙齒一次。

13. 糖尿病人至少每3至6個月抽血檢驗，如：糖化血色素、肝腎功能、膽固醇、三酸甘油脂…等，以及檢驗尿蛋白。

14. 學習居家自我監測血糖、血壓並紀錄與學習自我管理。

15. 隨身攜帶糖尿病護照。

16. 糖尿病是長期慢性疾病，無法根治。建議您，宜規則的門診追蹤治療！鼓勵多參與糖尿病衛教課程吸取新知。

參考資料


杜思德（2015）·糖尿病衛教核心教材·台北：中華民國糖尿病衛教學會

本院糖尿病人保健推廣中心，提供以下服務：

※糖尿病衛教：個別諮詢、糖尿病居家照護指導。

糖尿病防治專線：05-2783865 或 05-2756000，分機 3311

※營養諮詢：糖尿病飲食諮詢與指導，服務專線：05-2756000 轉 1653

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2018年03月修訂