

認識糖尿病

一、什麼是糖尿病？

因為體內胰島素分泌不夠而造成血中糖分過高的現象。

正常血糖值是空腹 8 小時 70-100mg/dl，飯後 2 小時 < 140 mg/dl。糖尿病在發病初期大多沒有明顯症狀，直到各種合併症一一出現了，患者才積極求治，其實糖尿病愈早控制，病情控制愈好，併發症就愈少。

二、糖尿病診斷

1. 空腹 8 小時血糖值 2 次超過 126 mg/dl。
2. 飯後 2 小時血糖值超過 200 mg/dl。

三、可能引起糖尿病因素

1. 遺傳：在統計上，糖尿病病人家屬罹患此病的機會比一般人高出 5 倍以上。
2. 年齡增加：隨著年齡增加，發病機率也逐漸增加。
3. 肥胖：40 歲以上的糖尿病病人中，有約 80%



是體重過重的人。

4. 病毒感染：許多病毒感染與糖尿病有關。
5. 壓力：生理和精神壓力與糖尿病關係尚未十分明瞭，但壓力存在時，葡萄糖耐量降低，血糖會上升。
6. 其它：如藥物或內分泌腺疾病等。

三、糖尿病的種類

1. 第一型(胰島素依賴型)：主要是胰臟無法分泌胰島素，體內血中胰島素缺乏，故必須依賴外來胰島素治療。
2. 第二型(非胰島素依賴型)：主要原因是胰島素作用有缺陷，使血中葡萄糖無法被利用，因而使血糖過高。
3. 其它型糖尿病：主要是因其它器官疾病或生理性改變而引起的，如：藥物、化學品、妊娠等引起。

四、糖尿病有哪些症狀

1. 多吃-經常覺得飢餓。



2. 多喝-常常感到口渴。
3. 多尿-尿多，小便次數頻繁。
4. 尿中有糖。
5. 體重減輕。
6. 傷口不易癒合。
7. 容易疲倦。
8. 皮膚癢。

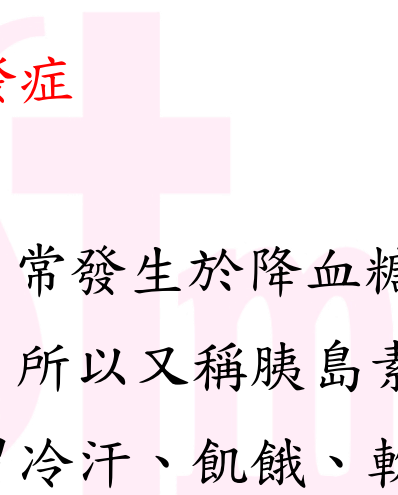
五、糖尿病的併發症

(一)急性併發症

1. 低血糖休克：常發生於降血糖藥物或注射胰島素的病人，所以又稱胰島素休克，症狀有手腳發抖、冒冷汗、飢餓、軟弱無力、心跳加快甚至昏迷。
2. 高血糖性昏迷：由於血糖過高而產生軟弱、頭痛、噁心、嘔吐、口渴、昏睡等症狀。

(二)慢性併發症

1. 血管病變：長期的糖尿病易有血管硬化、高血壓、心臟病甚至中風等合併症。



2. 神經病變：糖尿病病人因神經病變，而有感覺異常、下肢麻木、腹瀉、便秘、暈眩等。
3. 視網膜病變：視力減退，甚至失明。
4. 腎臟病變：腎臟血管硬化、腎衰竭、尿毒症，台灣地區洗腎病人有 3/1 是糖尿病病人。

六、如何控制糖尿病

1. 飲食：飲食治療是糖尿病治療最先控制的方法，利用控制食物熱量與糖分的攝取，來降低血糖。
2. 運動：運動也是糖尿病控制方法之一，運動會使血糖降低，有些糖尿病病人以飲食及運動就可以控制良好。
3. 藥物：當飲食與運動都不能控制血糖時，就要靠口服降血糖藥物或注射胰島素來降低血糖。

七、自我保健

有遺傳體質的人，平時就應該多注意飲食的控制避免肥胖，時時注意自己血糖的變化，一旦發生糖尿病，愈早控制，併發症就愈少。運用以上原



Stm 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

則，定期門診檢查，並與醫師合作，血糖就可以控制良好了。



使命 秉持基督博愛之精神，以專業化醫療照護，提昇人類生命品質與尊嚴

理念 服務、信賴、關懷

願景 建構安全、健康、快樂的醫院

