

糖尿病



一、原因

糖尿病是一種醣類代謝異常的慢性疾病，主要是因為胰臟所製造的胰島素功能不佳或胰島素不足所引起的。當吃進去的食物轉變成葡萄糖以後，胰島素會幫忙將葡萄糖帶入細胞，做為身體的能量來源。而當胰島素功能不佳或胰島素不足時，葡萄糖就無法進入細胞，於是聚集在血液中造成高血糖。

※ 糖尿病之診斷標準

1. 有多吃、多喝、多尿和不明原因的體重減輕症狀及任何時刻監測二次血糖濃度 > 200 毫克 /100cc。
2. 連續二次空腹血糖濃度 ≥ 126 毫克 /100cc。
3. 糖化血色素 (HbA1C) 大於 6.5%
4. 口服葡萄糖耐性試驗 (OGTT)：第 2 小時血糖濃度 > 200 毫克 /100cc。



二、症狀

- 三多症狀：多吃、多喝、多尿。
- 體重減輕《脂肪液化分解》。
- 外陰部搔癢：因尿中含糖太多刺激外陰部。
- 易受感染，傷口不易癒合。
- 視網膜病變引起視力模糊。
- 周圍神經病變引起的感覺缺乏。
- 夜晚的腳痛、抽筋、雙腿麻痺等。



三、分類

1. 第 1 型糖尿病：稱為幼年型，因為胰臟本身無法分泌胰島素，需終身仰賴胰島素治療，通常好發於三十歲前。
2. 第 2 型糖尿病：多發生於肥胖或體能活動少的人，有 98% 的糖尿病病人屬於此類型，且以中老年人居多。
3. 妊娠型糖尿病：在懷孕時新診斷的糖尿病。
4. 其他型：例如：藥物、胰臟疾病及營養失調等引起。



四、治療

1. 飲食治療：應避免吃甜食及油膩的食物，並請營養師依據您的身高、體重、年齡、職業設計一份適合您的食譜。
2. 運動治療：適度的運動對糖尿病人來說是非常重要的，但亦須配合飲食及藥物。
3. 藥物治療：須經醫師指示規律服用口服降血糖藥或胰島素注射，並經常做血糖的檢查與追蹤，且勿自行停藥。



五、日常保健及注意事項

■ 飲食原則

- 每餐定時定量，請以少量多餐的原則。
- 多選擇高纖維的食物：糙米、粗麥片及未加工的蔬菜等。可延緩血糖上升，進而穩定血糖濃度。
- 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸（如：花生油、芥花油、橄欖油、油麻籽油等），少用飽和脂肪酸（如：豬油、牛油、肥油、奶油等）。
- 飲食不宜太鹹，並應少吃膽固醇高的食物。如：內臟（豬腦、肝、腰花）、蟹黃、蝦卵、魚卵。若膽固醇過高，則蛋黃以不超過 2 ~ 3 個 / 週為原則。
- 儘量少吃精緻醣類食物，如：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水或盒裝果汁、加糖蜜餞、蛋捲、中西式甜點、加糖的罐頭等。喜歡甜食者，可選用代糖。
- 少吃油炸、油煎或油酥及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等食物，儘量避免茛苳、糖醋、紅燒及宮保醬爆等烹調方式。
- 儘量減少喝酒，適量攝取水果，每日約兩份。
- 減少赴宴、切忌肥胖，應維持理想體重。





■ 衛教注意

1. 照顧牙齒，維護口腔清潔，定期檢查並使用牙線。
2. 配戴咬合適當的假牙。
3. 定期驗血。
4. 若有使用成藥或血糖過低、太高都要請教醫生。
5. 經常檢視足部，應保持乾淨清爽，指甲修短及治療香港腳等疾病，冬天保暖，建議穿著舒適的鞋襪，由於糖尿病會減低疼痛的感覺，可能未察覺足部已受傷。

糖尿病控制目標

	理想	尚可	不理想
飯前血糖mg/dl	70-100	100-130	130以上
飯後2小時血糖mg/dl	140以下	140-180	180以上
糖化血色素%	7.0以下	7.0-8.0	8.0以上
總膽固醇mg/dl	160以下	160-200	200以上
高密度膽固醇mg/dl	男40以上；女50以上	-	30以下
低密度膽固醇mg/dl	100以下	100-130	130以上
三酸甘油酯mg/dl	150以下	150-200	200以上
血壓mmHg	130/80	130/80-140/90	140/90以上
身體質量指數BMI	18.5-24	24-27	27以上

糖化血色素與平均血糖值對照表

糖化血色素%	平均血糖值(mg/dl)
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298