

# 糖尿病衛教之 認識糖尿病

## ➤ 什麼是糖尿病

糖尿病是一種醣類代謝異常之慢性疾病，主要是胰臟所製造的胰島素功能不佳(胰島素抗性)所以起。

當我們吃進去的食物轉換成葡萄糖後，胰島素幫忙將葡萄糖帶入細胞，做為身體的能量來源。當胰島素分泌不足或功能欠佳時，葡萄糖無法進入細胞輝積存於血中，使血糖增高。

## ➤ 目前診斷方式有下列幾種

1. 連續兩次空腹血糖值大於或等於 126mg/dl
2. 有多吃、多喝、多尿、體重減輕的症狀，且於任何時刻監測兩次血糖值等於或大於 200mg/dl 以上即可診斷糖尿病。
3. 糖化血色素(HbA1C)大於 6.5%
4. 口服葡萄糖耐受試驗，第二小時血糖值大於或等於 200 mg/dl

## ➤ 病因

大部分糖尿病與遺傳因子有關，其他如肥胖、壓力、懷孕、藥物、營養不均，都是會誘發糖尿病的發生。

## ➤ 症狀

三多(多吃、多喝、多尿)、體重減輕、視力模糊、疲倦、陰部搔癢及傷口不意癒合等症狀。

## ➤ 糖尿病的型態

1. 第 1 型糖尿病  
過去稱為幼年型，因胰臟本身無法分泌胰島素，故須終身依賴胰島素治療，好發於三十歲以前。
2. 第 2 型糖尿病  
大多發生在肥胖、體能活動少的人，因胰臟所分泌的胰島素不足或胰島素功能欠佳所致。98%的糖尿病病人多屬於此類型，中年居多。
3. 妊娠型糖尿病  
在懷孕時新診斷的糖尿病。
4. 其他類型  
如藥物、胰臟疾病、營養失調等引。

## ➤ 控制方式

糖尿病是無法根治的。因此良好的血糖控制(飯前 70~100mg/dl，飯後 80~140mg/dl)，糖化血色素 7%以下，是糖尿病病人療的目標。血糖控制有賴於飲食、運動及藥物三者互相配合：

1. 飲食治療

避免吃甜食及油膩的食物，可請營養師根據你的身高、體重、年齡、職業等設計出一份適合的食譜。

## 2. 運動治療

適度的運動對糖尿病病人是非常重要的，但須配合飲食及藥物。因此可先請教糖尿病衛教護理師為您解說注意事項。

## 3. 藥物治療

需經醫生指示規律用藥，並經常做血糖的檢查與追蹤。若有服藥或注射後不適時，需與醫師討論，勿自行停藥。

### ➤ 注意事項

下列情形發生時，請儘速到醫院做血糖篩檢，早期發現糖尿病，早期治療。

1. 家中有罹患糖尿病:父母、兄弟姊妹。
2. 肥胖
3. 三多症狀(多吃、多喝、多尿)、體重減輕、傷口不易癒合。
4. 曾經產出過重嬰兒(體重大於 4000 公克)之婦女。

### 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 mg/dl	7.0 以下	7.0-8.0	8.0 以上
總膽固醇 mg/dl	174 以下	175-200	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(kg/m)	18.5-24	24-27	27 以上

- 備註:
1. 身體質量指數:體重(公斤)/身高(平方公尺)。
  2. 建議以個別化治療，有疑問時請諮詢專科醫師。

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

備註: 1.糖化血色素:反應過去 3 個月平均血糖值。