

認識糖尿病

一、糖尿病是甚麼

糖尿病是因為胰臟分泌胰島素不足或胰島素作用不良，造成葡萄糖不能進入細胞內，引起血糖過高；而在血糖過高的情況下，糖份會經由尿液排出，這就是糖尿病。

二、那些人容易得到糖尿病

- (1). 近親有糖尿病者：罹患糖尿病的機會較一般人高出五倍以上。
- (2). 體重過重者：需要更多胰島素來代謝所攝取的食物，當胰島素分泌不足時，血中糖分便會增加，因而發生糖尿病。
- (3). 高血壓及高血脂患者：基於遺傳因子的關係，合併糖尿病的傾向高。
- (4). 其他誘發因素：運動不足、身心過勞、飲酒過量、病毒感染、懷孕。

三、糖尿病的分類

1. 第一型糖尿病：只有少量或完全沒有胰島素分泌。
2. 二型糖尿病：胰島素的分泌減少，而身體的細胞亦減低對胰島素的反應。
3. 妊娠期糖尿病：在懷孕時才會出現的暫時情況。

四、糖尿病的常見症狀

- ▶ 主要症狀：多吃、多喝、多尿、體重減輕、傷口不易癒合。
- ▶ 次要症狀：皮膚搔癢、腳部痠麻、刺痛、視力減痛、容易泌尿道感染。

五、糖尿病引起之慢性併發症

- ◆ 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。
- ◆ 心血管病變：血管硬化、心絞痛、心肌梗塞。
- ◆ 腎臟病變：蛋白尿、高血壓、水腫、泌尿道感染、腎功能減退，甚至尿毒症。
- ◆ 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

認識糖尿病

加，傷口不易癒合，因此常併發細菌感染致截肢大增。

- ◆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、壞疽現象。

六、糖尿病指數

糖尿病指數	正常血糖值	糖尿病前期	糖尿病診斷標準
空腹血糖值	<100 mg/dL	100-125 mg/dL	≥126 mg/dL
飯後血糖值	<140 mg/dL	140-199 mg/dL	≥200 mg/dL
隨機血糖值	-	-	≥200 mg/dL
糖化血色素值	<5.6%	5.7-6.4%	≥6.5%

七、糖尿病的治療:『飲食、運動、藥物』三項必須配合，以及自我監測血糖並記錄。

八、糖尿病居家照護之注意事項

1. 保持個人衛生清潔乾淨，尤其應注意足部之清潔照護。
2. 女性糖尿病人，會陰部比較容易受感染，常有會陰搔癢。因此，每次小便後，應以溫水沖洗，洗後擦乾，以減少細菌感染的機會。
3. 養成定時定量的飲食習慣並控制含醣類食物。
4. 多選用富含纖維的食物，如：蔬菜、適量水果、全穀類(燕麥、薏仁、糙米等)。
5. 不宜飲酒、避免含糖飲料及油炸食物。
6. 每天運動半小時，依自己的體力選擇運動項目。
7. 按照醫師指示服用藥物，並定期回門診追蹤。
8. 飲食、藥物需互相配合，不可自行停藥，且三餐須定時定量。如有任何飲食疑問請諮詢本院營養師。

板橋中興醫院 關心您!