



糖尿病的基本認識

一、什麼是糖尿病？

糖尿病是因為身體不能分泌胰島素或體內細胞對胰島素反應不好，造成血中糖份過高的現象。正常的血糖是飯前70~100mg/dl，飯後2小時<140mg/dl。糖尿病在發病的初期大多沒有明顯的症狀，漸漸地隨著血糖升高（往往高於180 mg/dl 以上），才有小便次數增加、口渴、飢餓、疲勞、體重減輕、視力模糊或傷口無法癒合等症狀出現。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

二、糖尿病的診斷：

- (一) 不同日子兩次或兩次以上，早晨空腹血糖值 $\geq 126\text{mg/dl}$ 以上（空腹指不吃任何食物至少8小時）。
- (二) 不同日子兩次或兩次以上，75公克葡萄糖耐受試驗，第2小時血漿血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$ 。
- (三) 有糖尿病症狀，例如：吃多、喝多、尿多、體重減輕，加上任何時間測得血糖 $\geq 200\text{ mg/dl}$ 。
- (四) 不同日子兩次或兩次以上，糖化血色素 $\geq 6.5\%$ 。

符合以上四者其中一項即可診斷為糖尿病。

三、可能引起糖尿病的因素：

- (一) 遺傳：在統計上，糖尿病病人的家族罹患此病的機會比普通人高出五倍以上。
- (二) 年齡增加：隨著年齡增加，發病率也逐漸增加，故中年以後要特別留意此病，尤其大於40歲是第2型糖尿病的好發期年齡。
- (三) 肥胖者：肥胖會降低細胞對胰島素的利用能力，使血糖濃度提高。40歲以上的糖尿病病人中，有80%是體重過重的人(身體質量指數 ≥ 24 ，男

性腰圍大於90公分，女性腰圍大於80公分)。

- (四) 血脂肪異常：三酸甘油脂過高或高密度膽固醇過低的人較易罹患糖尿病。
- (五) 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，胰島素敏感度減低，血糖會上升。
- (六) 其他：如藥物或內分泌腺疾病等。
- (七) 曾罹患妊娠糖尿病的婦女，未來有 15%~50% 罹患第 2 型糖尿病的機率。

四、糖尿病的種類：

(一) 第1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。

(二) 第2型(非胰島素依賴型)

主要是因為胰島素阻抗性增加，加上胰島素分泌減少，使血中的葡萄糖無法利用，因而使血糖過高。

(三) 其他型糖尿病：

主要是因為其他器官疾病或相關治療所引起

的糖尿病，如反覆發生的慢性胰臟炎、胰臟切除或生理性改變而引起。

(四) 妊娠糖尿病：

懷孕時新診斷的糖尿病，過去沒有糖尿病病史，但在懷孕期間血糖高於正常值的孕婦，是孕期的主要併發症之一。

五、糖尿病有那些症狀？

- (一) 多吃—經常覺得飢餓。
- (二) 多喝—常常感到口渴。
- (三) 多尿—尿多，小便次數頻繁。
- (四) 尿中有糖。
- (五) 體重減輕。
- (六) 傷口不易癒合。
- (七) 容易疲倦。
- (八) 皮膚癢。

六、糖尿病的併發症有那些？

(一) 急性併發症：

1. 低血糖：常發生於口服降血糖藥物或注射胰島素的病人，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、意識改變等症狀，嚴重時導致昏迷甚至危害生命。

（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、心臟病甚至中風等併發症。
- 2.神經病變：有感覺遲鈍、四肢麻木、腹瀉、便秘、小便困難、性功能障礙、手腳發麻及刺痛等。
- 3.視網膜病變：視力減退甚至失明。
- 4.腎臟病變：引起水腫、蛋白尿、血壓上升等症狀，甚至腎衰竭引起尿毒症，而需要終生洗腎，台灣地區超過1/3 的洗腎病人是糖尿病病人。
- 5.性功能減退（俗稱糖尿病性功能障礙）：因為長期高血糖造成陰莖海綿體內微血管病變，勃起充血困難，造成糖尿病陽萎。

七、如何控制糖尿病？

(一) 飲食：飲食治療是糖尿病控制最先使用的方法，利用控制食物熱量與醣份的攝取來降低血糖。

(二) 運動：運動也是糖尿病控制的方法之一，除了可以幫助身體有效的利用胰島素，使血糖降低，又可減少體脂肪、降低血壓。有些糖尿病病人以飲食及運動就可以把血糖控制得很好。依據世界衛生組織建議，執行中高強度有氧運動，如快走、慢跑、游泳等，每週至少150分鐘，儘量減少長時間坐著不動的狀態，即使是工作需要，也建議每30分鐘起身活動筋骨。運動過程中須監測血壓、心跳、呼吸狀況等，若運動時發生冒冷汗、胸痛、胸悶、呼吸困難等症狀，則應馬上停止運動。

(三) 藥物：當飲食及運動都不能控制血糖時，就要靠口服降血糖藥物或胰島素注射來降低血糖。

八、糖尿病人如何自我保健：

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。運用以上的原則，定

期門診檢查，並與醫師合作，您的血糖就可以控制得很好了！

九、參考資料：

社團法人中華民國糖尿病學會（2020）·2020 糖尿病
臨床照護指引·台北：社團法人中華民國糖尿病
學會。

楊睿彬（2019）·認識糖尿病·中華自然醫學研究，2
（1），29-34。

張景泓、陳碩菲（2017）·有氧運動對於糖尿病病患
血脂肪及糖化血色素的影響·中華民國糖尿病衛
教學會會訊，13（4），9-15。