

卫教编号：META-401

2003.02.01 订定

2023.07.25(16 修)

2010.04.07(4 审)



糖尿病的基本认识



全人智慧 医疗典范
爱心 质量 创新 当责

经新陈代谢科医师检视 台中
荣民总医院护理部编印



一、什么是糖尿病？



胰岛素是由胰脏分泌的贺尔蒙，它可以帮助分解后的葡萄糖进入细胞内，提供身体热量。若胰脏分泌的胰岛素「不足够」，或「无法发挥适当的功能」，使得血液中的葡萄糖无法充分进入细胞内，导致血液中存留的葡萄糖浓度升高，同时可能有部分的葡萄糖排入尿中，即是所谓的「糖尿病」。

二、糖尿病如何诊断？



如果没有高血糖症状，以下前三项其中两项或两次即可诊断为糖尿病：

- (一) 糖化血色素 $\geq 6.5\%$ 。
- (二) 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小时)。
- (三) 口服 75 公克葡萄糖耐受试验，第 2 小时血浆血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$ 。
- (四) 有高血糖症状(包括多吃、多尿、频渴和体重减轻)，且加上任何时间测得血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$ 。



三、容易罹患糖尿病的高危险群



- (一) 有糖尿病家族史者。
- (二) 糖尿病前期者，所谓的糖尿病前期是指：
 1. 葡萄糖失耐（对葡萄糖的忍受能力降低，也就是给予葡萄糖很容易让血糖升高）：口服葡萄糖耐受试验第2小时血浆血糖值为140-199mg/dl。
 2. 空腹血糖偏高：空腹血糖值为100-125mg/dl。
 3. 糖化血色素 5.7-6.4mg/dl。
- (三) 年龄 ≥ 40 岁。
- (四) 体重过重(BMI ≥ 24)或腰围男生 ≥ 90 公分、女生 ≥ 80 公分。
- (五) 缺乏运动。
- (六) 患有高血压或高血脂。
- (七) 怀孕前没有糖尿病病史，但在怀孕时出现高血糖的现象（就是所谓的妊娠糖尿病）。
- (八) 曾生产体重大于4公斤新生儿的女性。另外，还有一些容易诱发糖尿病的危险因子，如吸烟、饮酒过量及压力等。



四、糖尿病有哪些种类？



(一) 第1型糖尿病(胰岛素依赖型):

与遗传和环境因子有关。因为胰脏「无法分泌」或只「分泌极少量」的胰岛素，葡萄糖无法进入细胞，而累积在血液中。此类型多发生于年纪轻者，如新生儿、婴儿、青少年等。

(二) 第2型糖尿病(非胰岛素依赖型):

胰脏可能「还能分泌」胰岛素，但是分泌的胰岛素「质量不佳」或「数量不够」。另一个原因是肝脏、脂肪、肌肉对胰岛素产生阻抗。此类型最为普遍，多发生于中老年人，常合并高血压、高血脂、肥胖等。

(三) 妊娠糖尿病:



在怀孕后期发现并诊断有糖尿病的妇女，这类型的糖尿病在产后可能会消失，但有过妊娠糖尿病的女性，必须定期检查血糖。

(四) 其他类型糖尿病:

有极少数的糖尿病病人是因为胰脏疾病、内分泌疾病、或是药物等因素影响胰岛素的分泌，而导致糖尿病。



五、糖尿病有哪些症状？



发病初期，大多数病人「没有症状，除非检测血糖」，否则不易发现。若没有控制好，病情随发病时间加重，血糖逐渐升高，才会有多吃、多喝、多尿、体重下降、伤口愈合慢及疲倦等症状出现

多吃



多喝



多尿



体重下降



伤口愈合慢



疲倦




六、糖尿病有哪些的并发症？




糖尿病如果没有好好控制血糖在理想范围内，会引起严重的并发症，这也是导致糖尿病病人残障、死亡的重要原因。这些并发症包括：

(一) 小血管病变

1. 眼病变  当血糖浓度过高时，导致视网膜出现病变，严重时还会导致失明。

2. 肾病变 

肾脏中有许多的小血管，负责过滤血液中的废物，血糖升高会导致过滤系统发生病变。

3. 神经病变 

最容易发生病变的地方是足部的感觉神经。

(二) 大血管病变

脑、心脏、周边血管等部位的动脉硬化，会造成脑部、心脏及周边血管的阻塞。



七、糖尿病要如何控制？



(一) 饮食



饮食治疗是糖尿病控制最先使用的方法，以「均衡饮食」为基础，并且应定时定量，达到控制血糖及维持健康的目的。

(二) 运动



运动除了可以帮助身体有效的利用胰岛素，使血糖降低，又可减少体脂肪、降低血压。

(三) 药物



当饮食及运动都不能控制血糖时，就要靠口服糖尿病药物或注射胰岛素来控制血糖了，药物应确实依照医师处方，按时按量，切勿自行调整。



八、糖尿病的自我照护



(一) 均衡饮食。



(二) 遵照医师指示规则用药。



(三) 规律运动。



(四) 血糖自我检测。



- (五) 注意口腔清洁及卫生，定期做牙齿健康检查，因血糖增高，容易促使微生物滋生，造成龋齿、牙周病、牙龈炎等。
- (六) 每日检视足部，脚指甲修剪整齐，并穿着软皮、合脚、低跟的包鞋。
- (七) 定期执行眼睛检查。
- (八) 避免皮肤过度干燥，若伤口愈合不好应尽快就医。
- (九) 降低心血管危险因子，如减重、戒烟(含电子烟)、避免二手烟等。

九、结论

糖尿病是一种慢性病，无法被治愈，因此，唯有透过血糖监测、均衡饮食、规律运动、依照医师指示规则用药及降低危险因子（减重、戒烟）等方式的介入，才能与它和平共处。



十、参考数据



社团法人中华民国糖尿病学会（2022）. 2022 第二型糖尿病临床
照护指引. 台北：社团法人中华民国糖尿病学会。杨睿彬
（2019）. 认识糖尿病. 中华自然医学研究, 2（1）, 29-34。薛光杰
（2019）. 糖尿病与戒烟. 中华民国糖尿病卫教学会会讯,
15（4）, 17-21。

[https://doi.org/ 10.6583/tade.201912_15\(4\).0004](https://doi.org/10.6583/tade.201912_15(4).0004)



让我们来进行测验，以确认您已充分了解

1. 糖尿病发病初期，大多数病人没有症状，除非检测血糖。

是 否 不知道

2. 糖尿病控制最先使用的方法是饮食治疗。

是 否 不知道

3. 糖尿病药物可依照自己测量的血糖，自行调整药物剂量。

是 否 不知道

4. 糖尿病可透过血糖监测、均衡饮食、规律运动、依照医师指示规则用药及降低危险因子（减重、戒烟）等方式的介入，才可和平共存。

是 否 不知道

5. 糖尿病症加重时，会有多吃、多喝、多尿、体重下降、伤口愈合慢及疲倦等症状出现。

是 否 不知道

