



糖尿病的基本認識



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經新陳代謝科醫師檢視 臺
中榮民總醫院護理部編印



一、什麼是糖尿病？



胰島素是由胰臟分泌的賀爾蒙，它可以幫助分解後的葡萄糖進入細胞內，提供身體熱量。若胰臟分泌的胰島素「不足夠」，或「無法發揮適當的功能」，使得血液中的葡萄糖無法充分進入細胞內，導致血液中存留的葡萄糖濃度升高，同時可能有部分的葡萄糖排入尿中，即是所謂的「糖尿病」。

二、糖尿病如何診斷？



如果沒有高血糖症狀，以下前三項其中兩項或兩次即可診斷為糖尿病：

- (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 小時）。
- (三) 口服 75 公克葡萄糖耐受試驗，第 2 小時血漿血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$ 。
- (四) 有高血糖症狀（包括多吃、多尿、頻渴和體重減輕），且加上任何時間測得血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$ 。



三、容易罹患糖尿病的高危險群



- (一) 有糖尿病家族史者。
- (二) 糖尿病前期者，所謂的糖尿病前期是指：
 1. 葡萄糖失耐（對葡萄糖的忍受能力降低，也就是給予葡萄糖很容易讓血糖升高）：口服葡萄糖耐受試驗第 2 小時血漿血糖值為 140-199mg/dl。
 2. 空腹血糖偏高：空腹血糖值為 100-125mg/dl。
 3. 糖化血色素 5.7-6.4mg/dl。
- (三) 年齡 \geq 40 歲。
- (四) 體重過重(BMI \geq 24)或腰圍男生 \geq 90 公分、女生 \geq 80 公分。
- (五) 缺乏運動。
- (六) 患有高血壓或高血脂。
- (七) 懷孕前沒有糖尿病病史，但在懷孕時出現高血糖的現象（就是所謂的妊娠糖尿病）。
- (八) 曾生產體重大於 4 公斤新生兒的女性。另外，還有一些容易誘發糖尿病的危險因子，如吸菸、飲酒過量及壓力等。



四、糖尿病有哪些種類？



(一) 第 1 型糖尿病(胰島素依賴型)：

與遺傳和環境因子有關。因為胰臟「無法分泌」或只「分泌極少量」的胰島素，葡萄糖無法進入細胞，而累積在血液中。此類型多發生於年紀輕者，如新生兒、嬰兒、青少年等。

(二) 第 2 型糖尿病(非胰島素依賴型)：

胰臟可能「還能分泌」胰島素，但是分泌的胰島素「品質不佳」或「數量不夠」。另一個原因是肝臟、脂肪、肌肉對胰島素產生阻抗。此類型最為普遍，多發生於中老年人，常合併高血壓、高血脂、肥胖等。

(三) 妊娠糖尿病：



在懷孕後期發現並診斷有糖尿病的婦女，這類型的糖尿病在產後可能會消失，但有過妊娠糖尿病的女性，必須定期檢查血糖。

(四) 其他類型糖尿病：

有極少數的糖尿病病人是因為胰臟疾病、內分泌疾病、或是藥物等因素影響胰島素的分泌，而導致糖尿病。



五、糖尿病有哪些症狀？



發病初期，大多數病人「沒有症狀，除非檢測血糖」，否則不易發現。若沒有控制好，病情隨發病時間加重，血糖逐漸升高，才會有多吃、多喝、多尿、體重下降、傷口癒合慢及疲倦等症狀出現

多吃

喝



多



多尿



體重下
降



傷口癒合
慢



疲倦





六、糖尿病有哪些的併發症？




糖尿病如果沒有好好控制血糖在理想範圍內，會引起嚴重的併發症，這也是導致糖尿病病人殘障、死亡的重要原因。這些併發症包括：

(一) 小血管病變

1. 眼病變  當血糖濃度過高時，導致視網膜出現病變，嚴重時還會導致失明。

2. 腎病變 

腎臟中有許多的小血管，負責過濾血液中的廢物，血糖升高會導致過濾系統發生病變。

3. 神經病變 

最容易發生病變的地方是足部的感覺神經。

(二) 大血管病變



腦、心臟、周邊血管等部位的動脈硬化，會造成腦部、心臟及周邊血管的阻塞。



七、糖尿病要如何控制？



(一) 飲食



飲食治療是糖尿病控制最先使用的方法，以「均衡飲食」為基礎，並且應定時定量，達到控制血糖及維持健康的目的。

(二) 運動



運動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。

(三) 藥物



當飲食及運動都不能控制血糖時，就要靠口服糖尿病藥物或注射胰島素來控制血糖了，藥物應確實依照醫師處方，按時按量，切勿自行調整。



八、糖尿病的自我照護



(一) 均衡飲食。



(二) 遵照醫師指示規則用藥。



(三) 規律運動。



(四) 血糖自我檢測。



- (五) 注意口腔清潔及衛生，定期做牙齒健康檢查，因血糖增高，容易促使微生物滋生，造成齲齒、牙周病、牙齦炎等。
- (六) 每日檢視足部，腳指甲修剪整齊，並穿著軟皮、合腳、低跟的包鞋。
- (七) 定期執行眼睛檢查。
- (八) 避免皮膚過度乾燥，若傷口癒合不好應儘速就醫。
- (九) 降低心血管危險因子，如減重、戒菸(含電子菸)、避免二手菸等。

九、 結論

糖尿病是一種慢性病，無法被治癒，因此，唯有透過血糖監測、均衡飲食、規律運動、依照醫師指示規則用藥及降低危險因子(減重、戒菸)等方式的介入，才能與它和平共處。



十、參考資料



社團法人中華民國糖尿病學會 (2022)· 2022 第二型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。 薛光傑 (2019)· 糖尿病與戒菸· 中華民國糖尿病衛教學會會訊, 15 (4), 17–21。

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



讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 糖尿病發病初期，大多數病人沒有症狀，除非檢測血糖。

是 否 不知道

2. 糖尿病控制最先使用的方法是飲食治療。

是 否 不知道

3. 糖尿病藥物可依照自己測量的血糖，自行調整藥物劑量。

是 否 不知道

4. 糖尿病可透過血糖監測、均衡飲食、規律運動、依照醫師指示規則用藥及降低危險因子（減重、戒菸）等方式的介入，才可和平共存。

是 否 不知道

5. 糖尿病症加重時，會有多吃、多喝、多尿、體重下降、傷口癒合慢及疲倦等症狀出現。

是 否 不知道

