

認識糖尿病

正常情況下，身體會將攝取的澱粉類食物分解及轉變成葡萄糖，以做為身體的能量來源。胰島素是由胰臟製造的一種荷爾蒙，它可以幫助葡萄糖進入細胞內，提供熱能。糖尿病病人因為胰臟不能製造足夠的胰島素或是身體細胞對胰島素有阻抗性，導致葡萄糖無法充分進入細胞內，留在血中使血糖濃度升高，一部份排入尿中，形成糖尿病。

哪些人容易發生糖尿病？

糖尿病的發生與遺傳體質相當有關係，因此家族中有糖

尿病史時，其他家族成員應多加注意。其他如肥胖、缺乏運動、情緒壓力、懷孕、飲食過量、老化等，都是使糖尿病發生的危險因素。

糖尿病有什麼症狀？

發病初期，大多數人都沒有症狀，除非做抽血檢查，否則不易發現。隨著血糖逐漸升高，才有吃多、口渴、尿多、容易疲勞、視力模糊、體重減輕或傷口不易癒合等症狀出現。

糖尿病有哪幾型？

- (一)第1型糖尿病：和自體免疫有關--也就是體內產生抗體去破壞胰島細胞，造成胰臟無法分泌胰島素，而需要終身施打胰島素。
- (二)第2型糖尿病：和胰島素阻抗性或胰島素分泌異常有關。
- (三)其他型糖尿病：如特定遺傳基因病變、胰臟疾病、內分泌疾病、腦下垂體腫瘤、腎上腺瘤等或其他次發原因所引起之糖尿病。

認識糖尿病

(四) 妊娠糖尿病：懷孕時的生理

變化導致潛在糖尿病體質於懷孕期間的表現。

糖尿病怎麼控制？

糖尿病的控制有賴飲食、運動和使用口服降血糖藥或胰島素三者間的互相配合，因此接受糖尿病衛教師及營養師之衛教也很重要。控制目標若能將空腹血糖控制在80-130mg/dl，飯後二小時血糖控制在80-180mg/dl則較良好；以及醣化血色素亦盡量控制6.5%左右為佳。



糖尿病衛教小組
諮詢專線：(03) 3613141 轉 2118
106.02 828941 B4-179

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
聖保祿醫院