



認識糖尿病

何謂糖尿病？

糖尿病是因為胰臟分泌胰島素不正常或功能有缺陷所引起的一種醣類、脂肪、蛋白質代謝異常的疾病。

診斷方法

若空腹8小時-血糖值 >126 mg/dl，或飯後2小時-血糖值 >200 mg/dl，或有明顯糖尿病症狀：多吃、多喝、多尿、多渴等症狀。

糖尿病的原因

實際原因不明，可能與遺傳、肥胖、壓力有關，或因懷孕、胰臟受傷或割除引起。

糖尿病症狀

許多的糖尿病患者是沒有症狀的，一般症狀是（三多一少）多吃、多喝、多尿、體重減輕、疲倦、視力模糊、皮膚搔癢、傷口不容易癒合...等。

糖尿病的類型

1. 第一型糖尿病 (Type 1)

指胰臟無分泌胰島素的功能，必須依賴胰島素注射之糖尿病患者，大部份發生在30歲以下之孩童或年輕人。

2. 第二型糖尿病 (Type 2)

胰臟分泌胰島素的功能異常或不好，不需依賴胰島素注射之糖尿病患者，可藉由飲食、運動及藥物來控制血糖，通常40歲以後發病，目前有年齡層下降的趨勢，大部份糖尿病患者屬於此類型。

3. 妊娠型糖尿病

因懷孕引起的糖尿病，一般發生在懷孕末期，生完小孩後即恢復正常之病患。

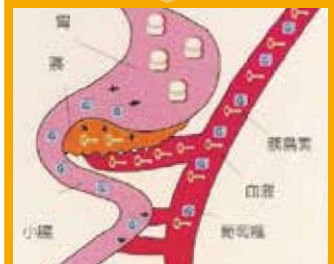
4. 其他類型

藥物、腎臟疾病或胰臟切除、酗酒、內分泌疾病引起。

胰島素的機轉方式



食物進入小腸後分解成葡萄糖，藉由血管送到全身利用



進食後胰臟分泌胰島素（鑰匙）



胰島素是開啟葡萄糖進入細胞內的鑰匙

得糖尿病怎麼辦？

- 瞭解糖尿病，切勿聽信：『聽說……』
- 控制血糖：持之以恆由飲食、運動、藥物來控制
- 監測血糖
- 定期追蹤



糖尿病可根治嗎？

無法根治但可以良好控制

什麼是糖尿病良好控制？

- 能維持理想體重 身高(公尺m)²× 22
- 空腹血糖100~140mg/dl
- 飯後2小時<140~180mg/dl。
- 糖化血色素(Hba1C)<6.5%以下。

什麼是糖化血色素(HbA1C)?

指三個月的血糖平均值



糖化血色素與血糖對照表

糖化血色素 (Hba1C)%	血糖值	糖化血色素 (Hba1C)%	血糖值	糖化血色素 (Hba1C)%	血糖值
4	68	8	183	12	298
5	97	9	212	13	326
6	126	10	240	14	355
7	154	11	269	15	384