



認識糖尿病

何謂糖尿病

體內因胰島素分泌不足或胰島素作用障礙(阻抗)，使得葡萄糖無法有效率的進入細胞內被利用，而引起血液葡萄糖濃度增高的疾病。

診斷標準

- 糖化血色素 $\geq 6.5\%$ 或
- 空腹血漿葡萄糖 $\geq 126\text{mg/dL}$ 或
- 口服葡萄糖耐受試驗 或
第2小時血漿葡萄糖 $\geq 200\text{mg/dL}$
- 高血糖症狀(包括多吃、多尿、頻渴和體重減輕)
且隨機血漿葡萄糖 $\geq 200\text{mg/dL}$

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

許多的糖尿病病人是沒有症狀的，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

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人，大部份發生在30歲以下之孩童或年輕人。

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人，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，大部份糖尿病人屬於此類型。

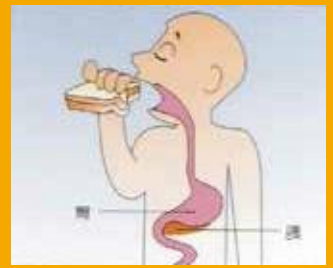
妊娠型糖尿病

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。

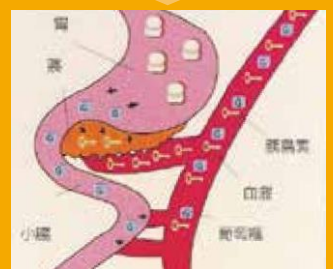
其他類型

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？

糖尿病是慢性病，無法根治但可以良好控制

糖尿病的治療目標

成年人糖尿病的一般治療目標

- 空腹血糖80~130mg/dl
- 飯後2小時 <160mg/dl
- 糖化血色素(HbA1C) <7% 以下

此目標可針對個人狀況，適度調整為較寬鬆或較嚴格之個人化治療目標。

什麼是糖化血色素？

血中的葡萄糖進入紅血球中，與血紅素結合，形成糖化血色素。血紅素一旦被葡萄糖結合後，就會一直保持這種狀態，直到此紅血球死亡為止。而紅血球的壽命是120天，所以，HbA1c可用來反應這段時間的血糖控制狀況。

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



糖尿病衛教中心 祝福您 (02) 6628-9779分機2269