

# 認識糖尿病

糖尿病是一種慢性全身性疾病，因體內胰島素分泌不足或作用不良，引起醣類、蛋白質及脂肪等營養素代謝異常，體內分泌胰島素不能發揮作用，使血糖濃度上升形成糖尿病。而長期高血糖和代謝異常，會逐漸影響身體大小血管和神經功能，進而造成多種嚴重的併發症。

糖尿病已躍居國人十大死因第五位，因此，認識糖尿病、做好糖尿病預防與治療是全民的重要課題。

## 一、糖尿病的定義

糖尿病是一種慢性的代謝異常疾病，主要原因是由於體內胰島素缺乏或功能不全，對糖類的利用能力減低，甚至完全無法利用而造成血糖上升。正常人空腹血糖正常值為小於 100mg/dl，糖尿病為大於等於 126 mg/dl；且 HBA1C（糖化血色素）大於等於 6.5%，可診斷為糖尿病。

## 二、糖尿病的原因及高危險群

遺傳、肥胖、中老年人、生活飲食習慣不良（運動不足、身心過勞、營養失調、飲酒過量、亂服成藥）。

## 三、糖尿病的症狀

多吃、多喝和多尿是糖尿病早期的症狀，俗稱「三多」；其他症狀還有體重減輕、疲倦、頭痛、視力模糊、四肢無力、手腳麻木、傷口不易癒合、容易感染疾病、皮膚病變及女性外陰部搔癢等。但也有許多糖尿病患者並無明顯的症狀。

## 四、糖尿病的併發症

- 1.急性併發症：血糖過高（如：酮酸中毒）或血糖過低皆能使人陷於昏迷狀態。
- 2.慢性併發症：
  - (1)認知功能障礙：阿茲海默症及血管型失智症
  - (2)視網膜病變：可能使眼睛小血管硬化甚至出血，而導致視力越來越模糊甚至

失明。

- (3)心肌梗塞：血管硬化、高血壓導致冠狀動脈阻塞導致心絞痛、心肌梗塞。
- (4)腎臟病變：初期無症狀，尿中會出現白蛋白，如無控制，產生尿毒症，最後會導致洗腎。
- (5)周邊神經病變：以下肢居多，主要症狀是刺痛及感覺異常及膀胱無力、腹脹、便秘、腹瀉、陽萎，對冷熱感差。
- (6)足部病變：下肢血管循環差或阻塞，導致傷口不容易癒合，甚至造成傷口潰瘍，嚴重可能需截肢。

## 五、糖尿病的預防保健

- 1.凡年齡 40 歲以上的中老年人及有家族病史者需每年定期健檢，以早期發現早期治療。
- 3.肥胖者請節制食量，並遵照營養師進食，保持理想體重，避免甜食，如：糖果、加糖食物及米飯、麵製品、芋薯等澱粉類食物；多食綠葉含纖維質多的蔬菜。
- 4.適當運動控制體重。
- 5.飲食烹煮方式宜多採蒸、燉、滷，避免添加調味料。
- 6.血壓控制：有效降低腦中風發生率。
- 7.糖尿病人血糖控制應定期追蹤糖化血紅素（HbA1c）、血脂、血糖、血壓變化。

## 參考資料

- 社團法人中華民國糖尿病學會（2018）·2018 糖尿病臨床照護指引·台北市：糖尿病學會。
- 莊智鈞（2017）·糖尿病與視網膜病變·*中華民國糖尿病衛教學會會訊*，13(1)，15-17。
- 衛生福利部（2019）·107 年死因統計結果分析·取自 <https://www.mohw.gov.tw/dl-54576-da35c9a8-eec0-48e9-a901-e1ff7f6979ed.html>
- 賴建旭（2017）·糖尿病與周邊神經病變·*中華民國糖尿病衛教學會會訊*，13(1)，28-30。
- 蔡秀鸞、陳敏麗、燕翔、陳麗華、陳亭儒、簡淑慧...黃月芳（2018）·*內分泌與代謝障礙病人之護理*·於廖張京棟、蔡秀鸞總校訂，*最新實用內外科護理學上冊*（6版，12-74-12-90頁）·台北市：永大。