

糖尿病 你控糖了嗎？



什麼是糖尿病？

正常人進食後，食物在胃腸道被消化分解後，產生葡萄糖，葡萄糖經由血液運送至全身，包括胰臟，會刺激胰臟釋出胰島素，胰島素可幫助葡萄糖進入身體各組織細胞，轉變成能量，或貯存在肝、肌肉以及脂肪細胞中。如果沒有胰島素，或者身體各組織對胰島素不發生反應，則葡萄糖就不能被利用，於是血液中葡萄糖含量便會上升。當血糖升高到某一程度，超過腎臟所能回收的極限時，葡萄糖便會從尿液中"漏"出，所以稱之為糖尿病。

為什麼會發生糖尿病？

糖攝取過多，除了容易蛀牙外，還會誘發胰島素抗性，增加肥胖、代謝症候群機會，並使血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，加速身體老化，並被懷疑可能也會增加癌症風險。

糖尿病大部份與遺傳體質有關，其它如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調，都會促使糖尿病發作，但絕不會由別人傳染而得到。

什麼人容易得到糖尿病？

1. 有糖尿病**家族史**的人：糖尿病人的家屬罹患糖尿病的機率比一般人**高出五倍以上**。
2. 四十歲以上的**中老年人**：四十歲以後以百人約有十人會出現糖尿病。
3. 體型**肥胖**的人：糖尿病的初發病例中約有百分之六十是肥胖的人。

血壓與血糖的關係

糖尿病友罹患高血壓的機率，為一般人的2倍！

血壓及血糖值越高，併發症發生機率高

心臟病、冠狀動脈疾病、
腦中風、腎臟病變、視網膜病變

血壓值

血糖值

糖尿病分類

1. 第一型(胰島素依賴型)糖尿病
2. 第二型(非胰島素依賴型)糖尿病
3. 其它情況所引起的糖尿病
4. 另外還有葡萄糖耐受不良和妊娠性糖尿病

第一型(胰島素依賴型)糖尿病

患者多為年青人，是由於分泌胰島素的細胞病變，患者嚴重缺乏胰島素，發病一般較急。患者需要依賴注射胰島素來穩定血糖水平。

第二型(非胰島素依賴型)糖尿病

是最常見的類型，佔患者百分之九十至九十五。二型糖尿病患者多為中年以上的人士，特別是有家族史、肥胖、飲食習慣欠佳或缺乏運動的人士。主要是由於胰島素分泌不足或身體使用胰島素的能力減弱。發病較慢，病徵較不明顯，部分患者初期並不察覺。

何謂葡萄糖耐受性不良（IGT）

意指對葡萄糖的忍受能力降低的意思，因此如果給予葡萄糖時，會很容易讓血糖升高。通常「葡萄糖耐受性不良」是介於正常人和糖尿病患中間，雖然血糖比正常值高，但未達糖尿病的診斷標準，因此常被界定為糖尿病前期，每年約有1~5%的比例發展成糖尿病。

妊娠性糖尿病

在懷孕期間，胎盤會分泌一些荷爾蒙，使得血糖升高，大多數孕婦身體能夠適時調節反應，產生更多的胰島素，以維持正常的血糖濃度。但是有少數媽咪身體內胰島素製造量不夠，處於高血糖狀態，到了妊娠後半期更加顯著，妊娠糖尿病因此產生。

關於血糖數值

| | 空腹血糖值 (mg/dL) | 飯後血糖值 (mg/dL) |
|---------|------------------|------------------|
| 正常血糖 | < 100 | < 140 |
| 葡萄糖耐受不良 | 100 – 125 | 140 – 199 |
| 糖尿病友 | \geq 126 | \geq 200 |

診斷標準

以下4項，非懷孕狀況下只要符合其中1項即可診斷為糖尿病(前三項需重複驗證2次以上)

(一) 糖化血色素(HbA1c) $\geq 6.5\%$

(二) 空腹血漿血糖 $\geq 126\text{mg/dL}$

(三) 口服葡萄糖耐受試驗第2小時血漿血糖 $\geq 200\text{mg/dL}$

(四) 典型的高血糖症狀(多吃、多喝、多尿與體重減輕)且隨機血漿血糖 $\geq 200\text{mg/dL}$

糖尿病的症狀

1. **三多症**：多吃(易餓)、多喝(易口渴)、多尿(頻尿) 體重減輕、倦怠感、皮膚搔癢、傷口不易癒合、手腳酸麻有刺痛感、視力減退等。
2. **高血糖**症狀：極度口渴、噁心、嘔吐、腹部不適、虛弱無力心跳加快、呼吸緩而深、昏迷。
3. **低血糖**症狀：全身無力、饑餓、手腳發抖、頭暈、頭痛、焦躁不安、視力障礙、緊張流冷汗、抽筋、昏迷。

糖尿病典型症狀

歐昇處方
宅配藥房



多吃



多喝



多尿

糖尿病 常見症狀



容易疲勞



體重下降

糖尿病合併症

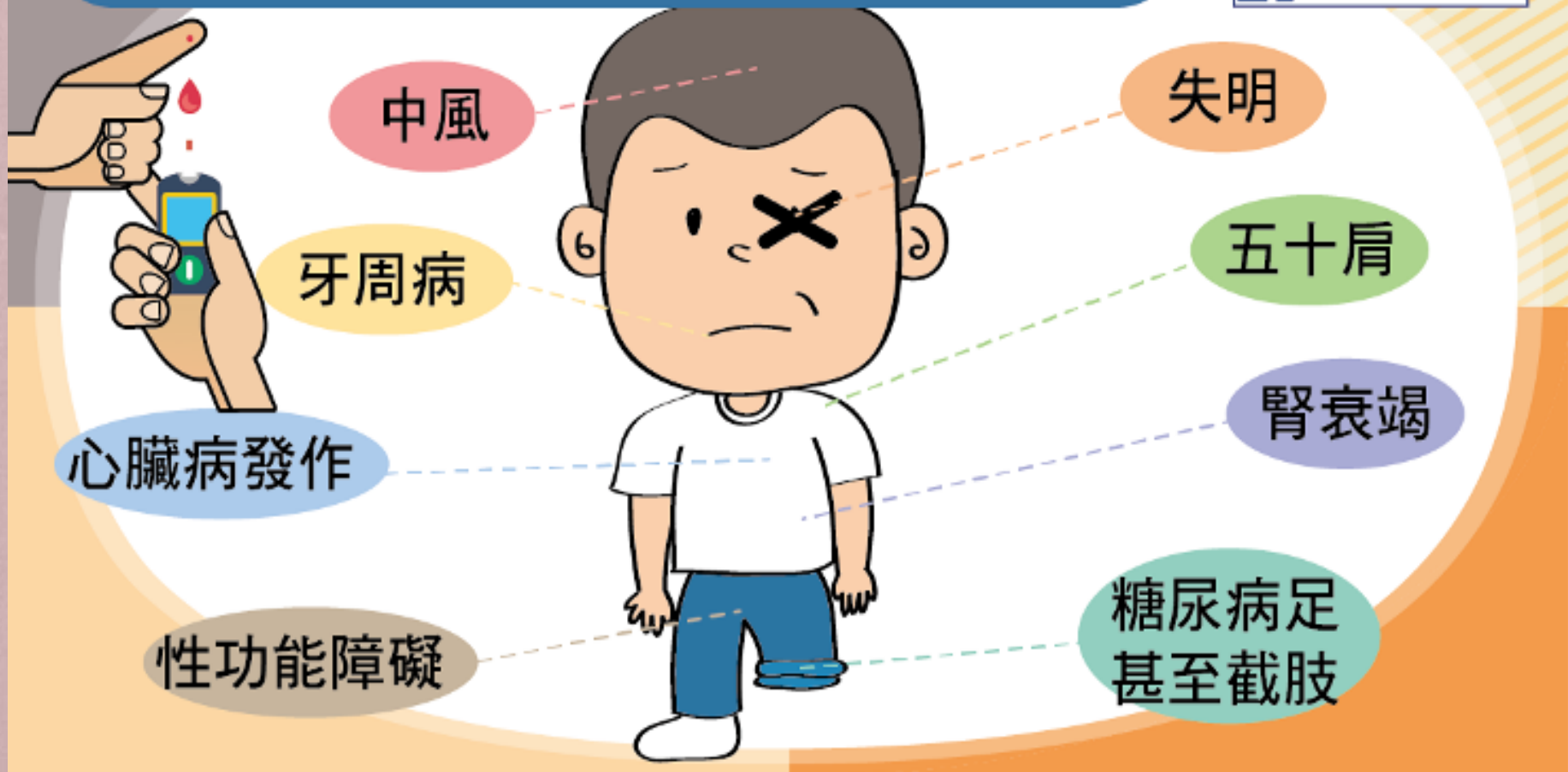
慢性合併症：血管病變、視網膜病變、神經病變、感染。

急性合併症：酮酸中毒昏迷、高血糖高滲透壓非酮酸性昏迷、低血糖。

糖尿病合併症

糖尿病會引發各處器官受傷

f 照護線上 | Q



糖尿病的治療

1. 藥物治療：口服降血糖藥或注射胰島素。
2. 飲食控制：依理想體重計劃並遵守營養師之指導。
3. 適當運動：能增加心肺功能，促進控制病情。

糖尿病飲食

所謂糖尿病飲食即是「**均衡飲食**」，建議每日均衡攝取六大類食物，除了**少油、少鹽、少糖**的大原則之外，更需選擇**高纖維**的食物攝取，以幫助延緩飯後血糖的上升，若有飲食上的疑慮，建議**諮詢營養師**，以避免吸取錯誤的資訊。一般飲食分為六大類，其中**奶類、全穀雜糧類及水果類**，均為「**含糖**」食物，建議**避免過量攝取**。

糖尿病飲食

食物六大類

這三類含糖高，對高血糖有直接影響。



全穀雜糧類



水果類



乳品類



豆魚蛋肉類



堅果種子類



蔬菜類

對血糖可能有間接影響，如肉類應適量食用。

雖不影響血糖，但熱量高，多吃易發胖。

纖維含量高、熱量低，可多吃。

糖尿病飲食

1. 二大類食物直接影響血糖：「全穀雜糧與水果跟乳品類，會影響血糖變化。」
2. 認真分辨食物種類。
3. 糊化食物升糖指數較高。
4. 先吃蔬菜蛋白質，再吃含醣類，可減緩腸胃吸收速度，國外文獻顯示，可有效降低血糖。

糖友飲食重點整理

1. 紅豆、綠豆、花豆、薏仁、豌豆含澱粉，屬全穀雜糧類。
2. 玉米、南瓜是全穀雜糧類，屬於主食，會影響血糖。
3. 口感綿密的番薯、芋頭、馬鈴薯等是根莖植物，但富含澱粉，也屬全穀雜糧主食；胡蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥等雖是根莖，但屬蔬菜類。
4. 稀爛、切碎或重複烹煮的食物，因糊化後吸收佳，GI值相對高，如稀飯的GI值較白飯高。

日常生活及照護

1. 鞋子大小要適合，注意個人衛生（陰部、足部乾燥），足部須保暖尤其是冬天，避免碰撞傷，引起水泡、小傷口。
2. 熟記低血糖症狀及處理方式，隨身攜帶糖尿病識別證。
3. 遵行健康飲食計劃「高纖、限鈉、足鈣、少糖」，營養師是最佳的諮詢對象喔。
4. 適當運動，勿空腹做劇烈運動，並隨時攜帶方糖或糖果。
5. 不用熱水或電毯火爐取暖。

日常生活及照護

6. 定期全身健康檢查，嚴格追蹤血糖、血壓變化，並追蹤有無併發症發生。
7. 健康生活，要戒煙、少喝酒。
8. 放鬆心情，調適壓力、睡眠充足。

若有下列情況，立即回院覆診

1. 噁心、嘔吐、溫熱而乾燥，外表潮紅之情形。
2. 嚴重低血糖，如抽筋、昏迷或腳趾的皮膚有傷等應立即就醫。

總結

糖尿病是國人的位居十大死因之一，糖尿病及其引發的併發症影響國人健康不容小覷，醫療負擔相當龐大。

糖尿病其本身並不可怕，**最可怕的是併發症**，因此，如果能**早期診斷**，良好控制血糖，便能**控制病情**。

糖尿病是複雜性慢性疾病，糖友們應**定期接受治療與追蹤**，並**學習執行良好的生活型態**，是延緩並**避免併發症**產生的不二法門。

小試身手

請問糖尿病的典型症狀，下列何者正確？

1. 多吃
2. 多喝
3. 多尿
4. 體重減輕
5. 以上皆是

小試身手

到了吃飯時間，覺得不會餓，所以吃完血糖藥後可以不用吃東西，請問對或錯？

1. 對

2. 錯