

什麼是糖尿病

[發表醫師] :護理指導 醫師(新陳代謝科)

[發布日期] :2006/9/11

簡單的說，就是血中的糖分過高。當我們攝取含醣類的食物，經由消化道分解，會變成小分子的葡萄糖，然後由腸胃道吸收進入血液，造成血糖升高，此時身體會分泌胰島素。胰島素像是一把鑰匙，血中的糖分需要這把鑰匙打開細胞的房門，才能進入到身體的細胞中產生能量供給細胞使用。當胰島素分泌不足或身體對胰島素利用不好時，體內血糖可能滯留在血液中導致血糖升高。

爲什麼會發生糖尿病？

糖尿病的發生與遺傳體質相當有關係，其他如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調，都會促使糖尿病的發生。但是糖尿病絕對不是傳染病，不會傳染給別人，不會受別人的傳染。

糖尿病有什麼症狀？

容易疲倦

經常口渴，容易飢餓

體重突然減輕

視力模糊

容易感染

傷口不容易癒合

有些患者可能已經有多年的糖尿病，但是沒有明顯以上之徵兆。

糖尿病有那幾種類？

糖尿病分類為：第一型、二型、其他、妊娠糖尿病。

誰是第二型糖尿病高危險群？

直系親屬中有糖尿病患者

大於 45 歲以上

肥胖

缺乏均衡運動

曾因懷孕引起妊娠糖尿病或婦女生產時嬰兒的體重過重

高血壓

油脂 > 250 併低密度膽固醇 < 35

多囊性卵巢症候群

血管疾病病史

糖尿病如何控制？

控制糖尿病的三大支柱：飲食、運動、藥物三者間的互相配合，並與醫師、護理師、營養師討論如何配合。因為血糖會受到許多因素的影響而變動，因此，建議以糖化血色素控制在 7% 以下為目標。

根據研究指出，如果糖尿病患者懂得謹慎控制血糖，就可以生活的很健康，並且可以減

少併發症，如視力、神經、和腎臟的損害。

註:本資料參考 93 年三月修版行政院衛生署國民健康局編印之(糖尿病與我)

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。