

認識糖尿病

一、什麼是糖尿病

正常狀況下，身體會將吃進去的食物分解及轉變成葡萄糖，做為身體的能源，而胰島素是由胰臟所製造出一種荷爾蒙，它可以幫助分解後的葡萄糖進入細胞內，提供身體熱能；糖尿病是指身體無法充分利用所吃進去的食物，使血液中的葡萄糖超過正常值，若血糖濃度超過 180 mg/dl，葡萄糖會從小便排出而形成尿糖，故稱為糖尿病。

二、糖尿病型態分類

1. 第 1 型糖尿病：自體免疫破壞胰臟細胞，導致完全缺少胰島素，必須每日注射胰島素或使用胰島素幫浦，通常發生在兒童或青少年，占所有糖尿病百分之五以下。
2. 第 2 型糖尿病：胰島素分泌不足以代償周邊組織的胰島素阻抗，通常在 30 歲以後被診斷出來，但任何年齡都有可能發生，且青少年人數逐漸增加。
3. 其他型糖尿病：由其他疾病或治療引起的糖尿病
4. 妊娠糖尿病：懷孕前未被診斷糖尿病，在懷孕第二或第三孕期被診隊的糖尿病。

三、糖尿病有什麼症狀

發病初期，大多數病人沒有症狀，除非做健康檢查，否則不容易發現；若沒有控制好，病情隨發病時間加重，血糖逐漸升高，才會有三多(多吃、多喝、多尿)、疲勞、體重減輕、視力模糊、陰部搔癢或傷口不易癒合等症狀出現。

四、糖尿病慢性病發症有哪些

長時間高血糖，就像器官泡在糖水裡，容易產生急、慢性病併發症，無論大、小血管及神經系統，都會受到破壞發生病變

1. **大血管病變**: 腦部、心臟、足部等大動脈的硬化，可能造成腦中風、心肌梗塞、糖尿病足部病變。
2. **小血管病變**:
 - (1) 眼睛病變: 視網膜與黃斑病變、加速青光眼與白內障發生，嚴重時甚至會失明。
 - (2) 腎臟病變: 常見症狀有蛋白尿、血壓上升、慢性腎衰竭、嚴重時引起尿毒症，需要透析治療。
3. **神經病變**: 包括自主神經病變及周邊神經病變，會影響系統如下:
 - (1) 泌尿生殖系統-性功能障礙、頻尿、神經性膀胱。
 - (2) 消化系統-便秘、腹瀉、腹脹、胃輕癱(胃排空延遲)
 - (3) 心臟血管系統-心悸、心搏過緩、姿位性低血壓。
 - (4) 自律神經病變-不自覺低血糖、異常出汗、瞳孔調節異常。

五、糖尿病的日常保健

血糖控制不佳，引起相關併發症如大血管病變，小血管與周邊神經病變，而影響生活品質，因此平時除了配合醫療人員的醫療計畫，糖化血色素控制 $<7\%$ 為目標。檢視生活習慣，並做出適當調整，依照醫師指示用藥、搭配良好生活型態與飲食計畫，還是能找到與糖尿病相處之道。

日常生活需注意自我保健：

1. 血糖自我監測，並確實記錄
2. 均衡飲食、定時定量，並調整健康飲食型態
3. 規律用藥，勿自行停藥
4. 規律運動，漸進性增加運動時間與強度
5. 定期至醫療院所回診
6. 定期進行併發症篩檢