



## 認識糖尿病

### 一、什麼是糖尿病？

糖尿病是一種由體內胰臟分泌之胰島素量不正常或功能有缺陷所引起的一種醣類、蛋白質、脂肪代謝異常之疾病。

### 二、怎會得糖尿病？

真正原因不清楚，目前遺傳、自體免疫、病毒、肥胖、情緒壓力、營養失調、懷孕、藥物影響皆與糖尿病發生有關。

### 三、糖尿病的症狀：

吃多、喝多、尿多，所謂三多症狀，另有一少，體重減輕及倦怠、視力模糊、皮膚搔癢感染，但有許多人是沒有症狀的。

### 四、糖尿病類型：

- (一)第 1 型糖尿病：胰臟無法分泌胰島素，大部分發生在 30 歲以下的年輕人。
- (二)第 2 型糖尿病：胰島素分泌異常或功能不足，大部分糖尿病患屬於此型。
- (三)妊娠型糖尿病：因懷孕所引起之糖尿病。
- (四)其他類型糖尿病：因病毒、藥物、胰臟疾病、營養失調等所引起之糖尿病。

### 五、正常血糖值多少：

- (一)空腹血糖 $<100\text{mg/dl}$ 。(禁食 6-8 小時)
- (二)飯後 2 小時血糖 $<140\text{mg/dl}$ 。

### 六、糖尿病可以根治嗎？

無法根治，無論中藥、西藥、草藥、偏方都無法完全根治，但輕微之糖尿病患者確實可以食療加上運動控制好血糖，若沒有控制好，血糖仍會上升。

# 中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

## 七、什麼是糖尿病的良好控制？

- (一)沒有合併症的產生，且血脂肪和血壓都能控制在目標值。
- (二)能維持理想體重。
- (三)空腹血糖 80-130mg/dl，飯後 2 小時 <160mg/dl。糖化血色 7%以下。

## 八、得到糖尿病時該怎麼辦？

- (一)認識它：多上糖尿病講座、多請教專業人員，勿聽信：「聽說……」。
- (二)控制它：持之以恆，飲食、運動、藥物、血糖監測四方面配合。
- (三)監測它：自我監測尿糖或血糖。
- (四)追蹤它：定期覆查身體各項功能。

## 九、一般人如何預防糖尿病？

- (一)健康的飲食習慣，避免暴飲暴食。
- (二)規律的運動
- (三)控制體重,避免肥胖。
- (四)良好的生活習慣。
- (五)定期的健康檢查。

## 十、參考文獻

Diabetes, A. O. T. R. O. (2019). Executive summary of the DAROC clinical practice guidelines for diabetes care-2018. *Journal of the Formosan Medical Association= Taiwan yi zhi*. doi: 10.1016/j.jfma.2019.02.016.