



認識糖尿病 (高齡單張)

一、什麼是糖尿病？

正常情況下，身體會將吃進去的澱粉類食物轉變成葡萄糖，做為身體的燃料。胰島素是由胰臟製造的一種荷爾蒙，它可以幫助葡萄糖進入細胞內，提供熱能。糖尿病病人因為胰臟不能製造足夠的胰島素，葡萄糖無法充分進入細胞內，**血糖濃度就會升高**，形成糖尿病。



二、糖尿病的種類：

依照病因，糖尿病可分為三型：

《第一型糖尿病》

- 1.大多數在 30 歲以前診斷出來。
- 2.因自我免疫破壞胰臟 β 細胞，導致身體缺乏胰島素。
- 3.必需每天注射胰島素，並配合適當的飲食與運動，以維持血糖控制。

《第二型糖尿病》

- 1.任何年齡都可能發病，但多數在 30 歲以後診斷出來；因不良的飲食習慣、運動量減少與肥胖的緣故，青少年的發病人數有逐漸上升的趨勢。
- 2.家族中有糖尿病的人，罹患機會比一般人高。
- 3.在台灣，98% 的糖尿病人屬於此類。

《其他類型糖尿病》

- 1.**續發性糖尿病**：疾病或治療引起的糖尿病，如基因缺陷、胰臟疾病、激素疾病及利尿劑、避孕藥



及腎上腺類固醇等相關藥物。

2. **妊娠性糖尿病**：懷孕期間顯現或初次發現的糖尿病。

三、糖尿病有什麼症狀？

吃多、喝多和尿多是糖尿病最明顯的症狀，即俗稱的「三多」。其他的症狀還包括體重減輕、視力模糊、疲倦、頭疼、四肢無力、手腳麻木、有時抽筋、傷口不易癒合、容易感染某些疾病等。但是也有許多糖尿病病人並沒有明顯的症狀。

四、糖尿病會有什麼併發症？

1. 急性併發症：酮酸中毒、高血糖高滲透壓非酮性昏迷、低血糖昏迷。
2. 慢性併發症：腦中風、心肌梗塞、足部病變、眼睛病變、腎臟病變及神經病變等。

五、糖尿病的診斷：

下列三種方法任何一項均可診斷糖尿病，但是隨後一天要再證實。

1. 有糖尿病急性症狀（多吃、多喝、多尿、不明原因的體重減輕），且隨機（任何時候）血漿葡萄糖濃度等於或高於 200 毫克/百毫升。
2. 空腹（至少 8 小時沒進食）血漿葡萄糖濃度等於或高於 126 毫克/百毫升。
3. 做口服 75 公克葡萄糖耐糖試驗時，第二小時的血漿葡萄糖濃度等於或高於 200 毫克/百毫升。