

糖尿病



壹、糖尿病定義

糖尿病是一種全身性的新陳代謝異常的疾病，主要是由於體內的胰島素分泌不足或者作用不良，引起醣類、蛋白質和脂肪等營養素的代謝異常，造成血中葡萄糖過多，就經由腎臟，隨著尿液排出體外，造成尿中出現糖份的現象。

貳、那些人容易得到糖尿病

1. 近親有糖尿病—罹患糖尿病的機會較一般人高出五倍以上
2. 體重過重者—需要更多的胰島素來代謝所攝取的食物，當胰島素分泌不足時，血中的糖份便會增加，因而發生糖尿病。
3. 長期服用類固醇或利尿劑者—血液中鉀離子降低會干擾胰島素分泌。
4. 高血壓，高膽固醇、高尿酸者—基於遺傳因子的關係，合併糖尿病的傾向高。
5. 營養失調、情緒壓力、飲酒過量、懷孕及病毒感染也是誘發糖尿病的因素。

● 近親患糖尿病

● 長期服用類固醇

● 高血壓、高尿酸

● 營養失調

● 體重過重

參、糖尿病分類

(一) 第一型糖尿病 (胰島素依賴型糖尿病)

僅佔所有糖尿病少部份，約為 5%，常發生在年輕人及小孩身上。

主要因病人胰臟無法產生胰島素而需終生接受胰島素治療。

(二) 第二型糖尿病 (非胰島素依賴型糖尿病)

大多數糖尿病患皆屬於此型，約佔 95%，

常發生在 40 歲以上的病人，且很多是

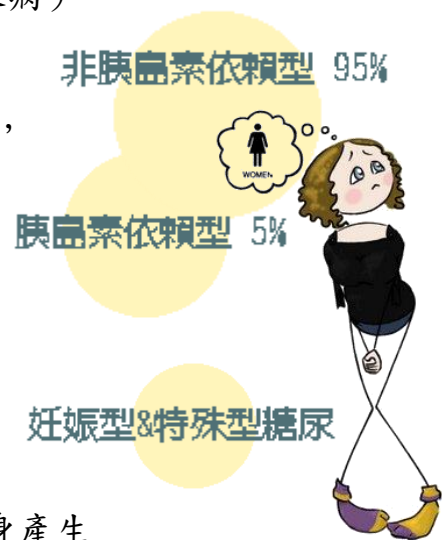
體重過重者。主要因病人週邊組織對

胰島素產生抗阻現象，加上病人胰臟本身產生

胰島素不足。有些病人以前者為重，有些則以後者為主因。

(三) 妊娠型糖尿病。

(四) 其他特殊型糖尿病。包括胰臟疾病、內分泌疾病、藥劑或化學物質、胰島素接受體之抗體、特殊遺傳性症候群伴隨之糖尿病等。



肆、糖尿病的常見症狀

1. 吃多、喝多、尿多

2. 皮膚搔癢、傷口不易癒合

3. 體重減輕

4. 容易疲倦、四肢無力

5. 腳部酸麻、刺痛

6. 視力模糊

7. 容易泌尿道感染

吃多、喝多、尿多

體重減輕

易疲倦、

四肢無力

視力模糊

傷口不易癒合

易泌尿道感染



五、糖尿病如何治療

糖尿病的控制有賴於飲食、運動、和胰島素或

口服降血糖藥三者間的互相配合。

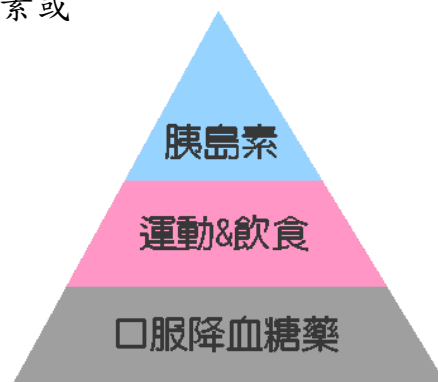
六、糖尿病引起之慢性併發症

急性併發症：

1. 血糖過高:當體內缺乏足夠的胰島素時，我們所攝取的醣類無法被利用，而造成血糖過高。

2. 低血糖:個案因胃口不佳、運動過度或使用藥物過量，

導致血糖下降。



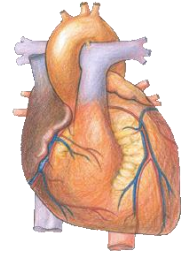
慢性併發症

眼睛病變



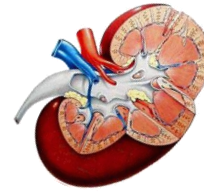
1. 眼睛病變—視網膜血管病變、黃斑部水腫、
白內障、青光眼比率增加。

心血管病變



2. 心血管病變—血管硬化、心絞痛、心肌梗塞。

3. 腎臟病變—蛋白尿、高血壓、水腫、



腎臟病變

泌尿道感染、腎功能減退，甚至引起尿毒症。

4. 神經病變—常發生於下肢，初期酸麻、

刺痛繼而對冷熱感覺遲鈍，故受傷機會增加，

傷口不易癒合，因此常併發細菌感染致截肢大增。



5. 全身感染—糖尿病患者皮膚抵抗力差，

全身感染 &

神經病變

容易發生局部感染，常見於頸部、腋下、鼠蹊部及足部等部位，

尤其足部感染因血液循環障礙不易癒合常發生潰瘍、壞疽之現象。

七、糖尿病的控制及注意事項

※ 飲食注意事項

1. 均衡攝取各類食物
2. 遵循：少油、少鹽、少糖、高纖、高鈣、及多喝水、飲酒節制為目標。
3. 養成定時定量、少量多餐的進食習慣，有助於維持理想體重和血糖平衡。
4. 體重過重或肥胖者，減輕體重應是首要目標，通常減輕5~10%就可以改善葡萄糖的利用。

患者應和醫師或營養師共同協商一個可以達到，亦可長期維持的「合理體重」。

5. 應避免吃精緻醣類或加糖的食物。
6. 控制膽固醇的攝取量，膽固醇高的食物應如腦、肝、蛋黃等應特別注意。
7. 酒類要限量飲用，並避免空腹喝酒。

※ 運動注意事項

1. 運動前後一定要做暖身運動，運動強度要視自己的體能狀況慢慢地增加。
2. 隨身攜帶糖尿病識別證件，避免單獨一個人運動。



- 3.運動時需穿適當的鞋襪及衣物，絕對不要光著腳丫子運動。
- 4.血糖控制不良(飯前血糖值超過 250 mg/dl 或常有低血糖發作)或生病時不宜運動。
- 5.使用胰島素或口服降血糖藥物後，避免空腹運動。

※ 口服降血糖藥注意事項

- 1.遵照醫師醫囑服藥。
- 2.降血糖藥的副作用磺醯尿素類偶而有水腫或肝炎，應用不當可能發生低糖。雙胍類及阿爾發葡萄糖甘酶抑制劑，主要為腸胃不舒服，如脹氣、噁心及腹瀉等。
- 3.注意在某些情況下會引起低血糖：
 - 1.使用過量
 - 2.服藥後未進食或吃太少或進食時間配合不當
 - 3.運動過度激烈，卻未補充食物

※ 足部照護注意事項

- 1.切勿用剪刀葉片、雞眼貼布、雞眼液或硬皮去除器來處理腳部雞眼或硬皮。
- 2.由於血液循環不良，若遇皮膚割傷、燙傷、起泡、蚊蟲咬傷，很容易發炎，須特別注意傷口。(修剪腳趾甲時須平剪)
- 3.切勿赤腳走路，切勿吸菸。
- 4.注意傷口是否有發紅、長膿、潰爛、腫脹等感染現象。

