

糖尿病防治

Q 1 —何謂糖尿病？

A：當身體吃入含醣類食物經消化吸收後會變成葡萄糖，作為身體能量的來源，此時胰臟會分泌胰島素幫助葡萄糖進入細胞內，提供身體代謝等作用。糖尿病患者因胰島素阻抗及缺乏的關係，無法充分利用葡萄糖，故導致血液中葡萄糖濃度超過正常。

Q 2 —如何診斷糖尿病？

A：糖尿病的診斷標準有 4 項，非懷孕狀況下只要符合其中 1 項即可診斷為糖尿病。

1. 糖化血色素 (HbA1c) $\geq 6.5\%$ (須至少 2 次以上檢驗)。
2. 口服血漿血糖 $\geq 126\text{mg/dL}$ (須至少 2 次以上檢驗)。
3. 口服葡萄糖耐受試驗第 2 小時血漿血糖 $\geq 200\text{mg/dL}$ (須至少 2 次以上檢驗)。
4. 典型的高血糖症狀 (多吃、多喝、多尿與體重減輕) 且隨機血漿血糖 $\geq 200\text{mg/dL}$ 。

Q 3－糖尿病的症狀為何？

A：糖尿病的病人在發病的早期，大部分病人都沒有什麼特別的症狀，只有一些不引人注意的不舒服的感覺，要是沒有刻意去檢查的話，根本無從發現。若以下症狀有多數顯示，那就是危險的信號，應及早接受醫師檢查。

1. 頻尿且口渴感。
2. 飢餓感。
3. 體重發生變化。
4. 容易疲勞。
5. 視力減退。
6. 末梢神經症狀。
7. 皮膚搔癢。
8. 傷口不易癒合。
9. 女性月經異常。
10. 男性陽萎症狀。

Q 4－糖尿病發生的原因為何？

A：第 1 型糖尿病通常為自體免疫造成胰臟細胞被破壞，使胰臟幾乎或完全無法分泌胰島，好發於小孩或年輕人；第 2 型糖尿病的發生則

與遺傳有關，但肥胖、飲食不當、情緒壓力、懷孕、藥物，也可能促使糖尿病的發生。糖尿病不是傳染病，不會傳染給別人，也不會受別人的感染。

Q 5 一廣告常說喝配方營養品就可以有效控制糖尿病，是真的嗎？

A：糖尿病的控制須有賴於飲食、運動、藥物及血糖監測等的配合，並與專業醫療團隊（醫師、護理師、營養師及藥師）共同討論執行策略，才能有效控制血糖。糖尿病的飲食應以「均衡飲食」為基礎，定時定量固定攝取醣量，高纖和適量油脂的攝取等方式為原則。每天喝一罐配方營養品，則必須減少原本每天固定可攝取的食物份量，才不會使每天固定可攝取的醣量增加，而造成血糖上升；此外，糖尿病患者的飲食須依個人的性別、年齡、身高、體重、活動量等之不同來評估每日所須攝取的六大類食物（主食類、豆魚肉蛋類、奶類、蔬菜類、水果類和油脂類）份量，因此需由專業營養師評估並共同討論適合個人的飲食計畫，才能有效控制血糖。

Q 6 一如何控制好糖尿病？

A：（一）飲食控制：

1. 均衡攝取六大類食物。
2. 定時定量攝取含醣食物。

3. 儘量避免攝取精緻醣類或加糖食物。
4. 多選擇高纖及多樣化的食物。
5. 多食少油或無油的蔬菜增加飽足感。
6. 選擇低脂食物並採用優質植物油烹煮方式。
7. 避免或適量飲酒。

(二)規律運動：以有氧運動最佳，可選擇中等強度耐力的運動，最好在餐後 1-2 小時再運動，每週至少運動 5 天，每天累計運動 30 分鐘。

(三)維持理想體重 ($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)：體重過重者減重 5-10%的體重，可有效改善血糖、血壓與血脂。

(四)藥物治療：長期使用降血糖藥或注射胰島素並不會造成藥物的依賴性或影響腎功能，應積極配合藥物治療，將血糖控制在理想範圍內才能避免腎臟受損或併發症的發生。

(五)定期健康檢查：定期健康檢查才能有效預防慢性併發症的發生。

1. 平時作好自我篩檢（篩檢項目及控制目標值）：

項 目 / 單 位	目 標 值
餐前血糖 (mg/dL)	80-130
餐後 2 小時血糖 (mg/dL)	<160 (高峰)
糖化血色素 (%)	<7.0 (需個別化考量)

血壓 (mmHg)	<140/90
總膽固醇	<160
三酸甘油酯	<150
低密度脂蛋白膽固醇 (mg/dL)	<100
高密度脂蛋白膽固醇 (mg/dL)	男 > 40 女 > 50

參考資料來源：糖尿病照護指引 2015 (中華民國糖尿病學會)

2. 定期篩檢併發症相關指標：

檢 查 項 目	檢 查 意 義	檢 查 頻 率
血糖	瞭解血糖控制情形及學習調整方法	經常檢查較好
糖化血色素	3 個月的血糖平均值，瞭解血糖的控制	至少 3 個月測量一次
血脂	總膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇和高密度脂蛋白膽固醇等，是動脈硬化的主因 會增加罹患冠心病的機率	每年 1 次；檢測異常或使用降低血脂藥物時 每 3-6 個月再追蹤

眼底鏡	及早發現視網膜病變即早治療，預防失明	每年1次；有病變時，需加強檢查的次數
白蛋白尿 腎絲球過濾率	及早發現腎病變，即早治療，預防尿毒症	每年1次；檢查異常，每3-6月再追蹤
足部	評估足部神經及血管功能，保護足部	每年至少1次；平時由自己或家人檢查
口腔	即早發現牙周病變，即早治療與預防	每年至少1次
癌症篩檢	糖尿病人罹患癌症風險較正常人高	定期檢查（可配合健康署癌篩政策）
糖尿病人居家自我檢查：體重、血壓、血糖、足部		經常檢查較好

參考資料來源：糖尿病照護指引 2015（中華民國糖尿病學會）

資料轉載自

<http://www.tncghb.gov.tw/page.asp?mainid={BBE0D027-11ED-49DE-A498-C1B67612F4F0}>