

糖尿病為一種非常普遍的現代文明病，近五年來高居國內十大死因之第五位，足見其對國人生命財產健康影響的重要性。台灣地區人民近年來由於飲食過量、運動不足，再加上人口老化，所以糖尿病患者人數逐年增加。全台灣糖尿病患者約佔人口的 4%，也就是說，全台灣大約有 90 萬的糖尿病患者，其中台中市大約有三、四萬人。而糖尿病目前是國人失明、截肢和尿毒最重要原因之一，故必需對糖尿病有進一步了解。糖尿病會有那些症狀？因糖尿病初期一般沒有症狀，故容易被忽略，但隨著血糖升高就會出現症狀，如吃多、喝多、尿多、體重減輕、容易疲勞、傷口不易癒合、小便泡沫多不易散去或會吸引螞蟻、四肢麻木或疼痛等。那些人容易得到糖尿病？糖尿病的發生和體質遺傳、飲食過量、運動不足、體重增加以及老化有關，所以糖尿病會特別容易出現在某些族群的人身上，例如：近親有糖尿病者、體重過重(肥胖)、有高血壓，高血脂，高尿酸血症、長期使用類固醇或利尿劑者、曾經被診斷為懷孕型糖尿病或出生小孩體重超過 9 磅。如何診斷糖尿病？一般正常人飯前空腹八小時血糖值為 80~110mg/dl，飯後二小時血糖值為 100~140 mg/dl。一、空腹八小時血糖值超過或等於 126mg/dl。二、有上述症狀時，任何時候的血糖超過或等於 200 mg/dl。三、口服葡萄糖耐性試驗：必須 2 小時血糖值大於或等於 200mg/dl。糖尿病有那幾型？一、第一型糖尿病(以前叫：胰島素依賴型糖尿病)：和自體免疫有關(體內有抗體去破壞胰島細胞，造成體內無法分泌胰島素，需終身施打胰島素。二、第二型糖尿病(以前叫：非胰島素依賴型糖尿病)：和胰島抗性或胰島素分泌異常有關。三、妊娠糖尿病四、其他類型糖尿病：胰臟疾病、內分泌疾病、腦下垂體腫瘤、腎上腺瘤、或特殊遺傳疾病伴隨之糖尿病。糖尿病如何治療？第一型糖尿病患者，必須終身施打胰島素。而第二型糖尿病患者，初期可靠著飲食控制(清淡、忌油膩食品、少吃甜食、少應酬)，減輕體重，增加運動，規律生活，把血糖控制在正常範圍內。假使上述方法無法使血糖控制在正常範圍內，就必須使用口服降血糖藥物來治療，此時仍須要配合飲食和運動，才能達到最好的效果。萬一口服降血糖藥物，已經用到最大劑量，仍無法控制好血糖，就必須使用胰島素來治療。糖尿病有那些併發症？一般糖尿病併發症分為急性和慢性併發症。而急性併發症又分為：糖尿病酮酸血症(第 1 型糖尿病較易發生)、高血糖高滲透壓症候(第 2 型糖尿病較易發生)，這兩種併發症發生時，往往有一些誘發原因，如感染、藥物忘了吃、心肌梗塞、中風、胰臟炎等其他內科疾病，都可能造成這二種急性併發症的產生。而低血糖也是急性併發症之一，所以低血糖有那些症狀就必須了解，其症狀包括冒冷汗、心跳加速、虛弱、發抖、饑餓、頭暈、混亂、嗜睡、突然間情緒及行為改變、嚴重情況下可能尚失意識、甚至昏迷。至於慢性併發症有那些：糖尿病眼病變(比一般人易得白內障、青光眼、視網膜病變、嚴重會造成失明)、腎病變(蛋白尿造成的泡沫尿、最後會造成尿毒症就必須洗腎)、神經病變(四肢對稱性麻木或刺痛)、心血管疾病(心肌梗塞、心絞痛)、糖尿病病足(嚴重時可能必須截肢)。雖然糖尿病有這麼多併發症，但只要好好的控制血糖和血壓，就可以減少或延後併發症的發生。如何減少糖尿病的發生？所謂「預防勝於治療」，如果我們在平時就能多加注意，小心防範，讓血糖保持在正常範圍(飯前血糖小於 110mg/d)，就可遠離糖尿病的威脅。而預防糖尿病發生的方法包括：定期檢驗血糖(三、四十歲者至少每三年驗一次血糖，高危險群者更應該每年至少驗一次血糖)、規律生活型態、飲食節制(保持定時定量、適時適量、不暴飲暴食)、勤加運動(至少每週三次，每次三十分鐘)和保持標準體重。勇敢面對糖尿病，才不會被糖尿病擊敗最後，愈早診斷出糖尿病，愈早治療及控制在良好的範圍內，是降低糖尿病併發症的最好方法。糖尿病並非絕症，但目前仍沒有任何藥物能將糖尿病“斷根”，千萬不要相信任何治療糖尿病的秘方，只能靠藥物、控制飲食和運動來治療糖尿病，

血糖控制的越好，併發症就越晚出現或甚至不出現。對糖尿病多一份的了解，則更能去除對糖尿病的恐懼，將能過著更有品味，更有尊嚴的生活。彩色美麗的人生將永遠的伴隨著您。