



糖尿病

◎大埔社區醫療部 / 陳台祝診所 / 陳台祝醫師

一、疾病介紹

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。糖尿病是由於胰臟分泌的胰島素量不足或作用不好，使體內新陳代謝發生障礙而引起的慢性疾病，葡萄糖無法進入細胞，血糖濃度就會升高…。

二、病因

糖尿病的產生可能是由遺傳和環境因素所產生。(一)遺傳因素：父母均患糖尿病時子女患病率50%，父母中有一患病時子女患病率25%。(二)環境因素為肥胖、懷孕、年紀大、運動不足、病毒感染、某些藥物及其它因素等因素。

三、臨床症狀

典型糖尿病症狀如多尿、口渴、無法解釋的體重減輕。生病初期，大多數人都沒有症狀，而且不覺得不舒服，除非做健康檢查，否則不易發現。漸漸地，小便次數增加、口渴、飢餓、疲勞、體重減輕或傷口無法癒合等等症狀出現。

四、治療方法

糖尿病的控制有賴於飲食、運動、藥物三方面。若能將空腹血糖控制在80-120毫克/分升，飯後二小時血糖控制在80-160毫克/分升，則較理想。

- (1) 糖尿病患的飲食應翻係以正常飲食為基礎，切忌忌口，維持合理體重。
- (2) 按時且定量進食，不宜空腹去運動，當飯時須進食點心。糖尿病孕婦併肥胖者仍可從事運動，應選和及程度運動，循序漸進、持之以恆，一般以不會頭暈、微出汗、不氣促喘息、軟弱無力為準。如此可減少胰島素使用量，改善血糖及減少心臟負荷。
- (3) 隨身攜帶方糖以備全身無力、冒冷汗，血糖降低時服用。運動、藥物與飲食控制，並列為治療糖尿病三大支柱。
- (4) 糖尿病飲食的設計原則宜低油、低膽固醇、高纖維、低鹽、少油炸，多選擇清蒸、水煮、涼拌、燙、滷等方法。可增加胰島素功能、降低血糖、降低低密度膽固醇，促進高密度膽固醇……等。在藥物治療方面主要有注射胰島素及口服降血糖藥。口服藥主要以磺胺尿素及雙胍類藥物為主，而當口服藥治療失敗時，一些醫師會改成注射胰島素；但最近研究顯示口服藥物在早餐前使用併用鬆筋打中效胰島素可得到很好的療效再控制血糖、體重等方面比傳統單獨只用胰島素效果好。無論如何，糖尿病患除了藥物治療仍需配合適度的運動量及合宜的飲食，才可發揮最大的療效，而每日只做一次的運動仍顯不足。
- (5) 限制醣類的飲食，且定期多次血糖監控。患者應自備血糖機，隨時掌握自己的血糖。

五、併發症的類型

血管病變：腦、心臟、足部等部位的動脈硬化造成高血壓、腦中風、心肌梗塞；足部的血液供應減少，足部冰冷、足部易感凍、傷口癒合慢。截肢病人有50-70%屬糖尿病病人。

眼睛的病變：糖尿病常見的病變如白內障、青光眼、視網膜病變。

神經病變：包括自主神經或週邊神經的短期或長期麻痺，引起腹脹、便秘、腹瀉、失禁、小便困難、起立性低血壓、性功能障礙、手脚發麻及刺痛、感覺遲鈍。

腎臟病變：引起水腫、蛋白尿、血壓上升等症狀，甚至腎衰竭引起尿毒症而需要終生洗腎。

六、預防併發症的方法

- 降低膽固醇達到 $CHOL=160$ 、 $LDL=110$ 、 $HDL>40$ ，血脂 $TG=150-180$ ，糖化血色素達到 $HBA1C=6.5-7.0$ ，血糖 $120-130$ 毫克/分升，良好控制血壓 $120/80-130/85$ mmHg。
- 多做足部護理，預防足部受傷。
- 至少一年檢查一次眼睛。
- 早期檢測尿中的“微量白蛋白”預防腎臟病變、病患紀錄血糖、血壓、主要治療藥物及定期檢查紀錄。在合併症檢查則包含視力、視網膜病變、牙周病變、缺血性心臟病、腳部情況、週邊血管病變、神經病變等。
- 到底什麼是低血糖，有那些症狀、引發的原因有那些及如何預防，糖尿病患者不可不知。所謂低血糖乃指血糖降至 $40-50$ 毫克（ mg/dL ）以下，它的症狀初期會出現流汗、顫抖、心跳加速、焦慮及饑餓感；後期表現出中樞神經症狀，包括頭暈、頭暈、視力模糊、智力遲鈍、神智模糊不清、意識喪失、昏迷、重者死亡。

低血糖好發於老年人、餓餓、酗酒、激烈運動卻未補充食物、肝功能障礙、腎功能障礙、服用多種藥物如利尿劑、羧胺氧化酶抑制劑等。糖尿病人服用降血糖藥物過量、未進食、吃得太少或進食時間不適當等，均容易造成低血糖。

醫 師 介 紹

陳台祝醫師

大港社區醫療群／陳台祝診所