

許多民眾一聽到糖尿病，就直覺認為那是一種罕見的疾病，應該不會發生在自己身上，根據 1997 年國民營養健康狀況調查顯示，我國四十五歲以上的民眾中，約 12.4% 的人有糖尿病。隨年齡增加，得到糖尿病的機會也漸漸上升，糖尿病患者若是不能好好控制血糖，容易產生如眼睛視網膜病變、腎臟疾病、神經病變與心臟血管疾病等併發症。希望透過這篇文章，能讓您對糖尿病有進一步了解。

什麼是糖尿病

人在用餐後，醣類食物在小腸分解後產生葡萄糖，再被吸收到血液中造成血液糖分增加。正常狀況下胰島素會分泌出來，把過多的葡萄糖帶進肝臟與肌肉等組織中加以儲存，提供人體沒吃東西時所需要的能量。糖尿病簡單說，就是胰臟分泌的胰島素，不足以把多餘的糖分加以利用，所以造成血糖數值偏高，血糖超過一定數值時，腎臟就來不及把過多的糖分加以回收，所以葡萄糖從尿中排出，造成尿中有糖的現象；然而血糖已經超過標準時，只要數值還沒超過 180 毫克/公合，不見得會出現尿中帶糖的現象，所以糖尿病的確定，應該還是要以血糖數值為標準。

糖尿病簡單區分為兩種，第一型糖尿病，也就是傳統上所謂「胰島素依賴型糖尿病」，通常發生於兒童或青少年身上，他們因為免疫因素使製造胰島素的胰臟細胞被破壞，使得身體漸漸無法分泌出胰島素，因而產生血糖偏高症狀，因為自己無法分泌胰島素，所以需要終生注射胰島素；第二型糖尿病，也就是傳統上所謂「非胰島素依賴型糖尿病」，通常發生在 30 歲以後的民眾身上，常因為體重過重，使胰島素利用不良，好像一部效率不好的引擎，雖然可以發動但是馬力不足，使得血糖偏高。大部分糖尿病患者都屬第二型，因為仍有製造胰島素的能力，所以通常利用口服藥物就可以協助控制，其他原因造成的糖尿病則不在本文討論範圍內。

糖尿病可能有什麼症狀

若是發作速度較快，可能會出現尿量多、易渴而喝得多、易餓而吃得多等「三多症」的症狀，或有體重減輕、容易疲倦等現象，嚴重時甚至會出現無力、惡心嘔吐、嗜睡、昏迷等可能引起生命危險的糖尿病急性併發症症狀；若發作速度較慢，也可能只是出現皮膚癢、黴菌感染、反覆性尿路感染或陰道炎、傷口不易癒合等症狀，所以任何時候懷疑自己有糖尿病的可能時，應該儘快接受血糖檢查來判定。

怎麼診斷糖尿病

正常人抽血的空腹八小時血糖值應該在 110 毫克/公合以下，飯後兩小時血糖則不該超過 140 毫克/公合；若是空腹血糖超過 125 毫克/公合或飯後兩小時血糖超過 200 毫克/公合，就可以診斷是糖尿病；若於空腹血糖在 110 到 125 毫克/公合之間，可以接受「葡萄糖耐受性測驗」，就是空腹吃 75 克葡萄糖，兩小時後測血糖，若超過 200 毫克/公合，也可以診斷為糖尿病。當然人在生病時、壓力大時、受傷後或前一天吃太多高碳水化合物食物，如

麵、飯、甜食等，也會使血糖偏高，所以結果異常時，可以短時間內再檢查一次，若有相同的結果，大概糖尿病的診斷就沒錯了。

哪些人比較容易得到糖尿病

過度肥胖、懷孕期血糖增高的女性、年齡較高的民眾比較容易得到第二型糖尿病。它與遺傳也有相當關係，所以近親有糖尿病的民眾，最好把體重控制在正常範圍內，以減少得到糖尿病機會。

在醫療資源豐富的台灣地區，儘速尋找醫護人員協助治療，應是發現得到糖尿病後的第一步動作，醫師會根據您的血糖數值、是否有相關併發症等資訊，建議您先用運動飲食控制，或是立即併用藥物治療；若經濟狀況許可，可自行購買血糖機來追蹤自己的血糖控制情形。

糖尿病患應該怎麼吃

糖尿病控制良好與否，與飲食控制好壞有密切關係，吃得太多會使體重增加，也讓血糖控制更為困難，吃得太少也可能在服藥後產生低血糖症狀（如發抖、冒冷汗、心悸、視力模糊、意識不清等），所以在發現糖尿病後，可以和家人一起接受營養諮詢，學習怎麼正確的吃來改善血糖。因為在蘭淑貞副教授的文章中有詳述，我就不在此贅述。

糖尿病患應怎麼運動

運動可以提升胰島素運用效率，又可協助體重控制，所以醫護人員常會鼓勵糖尿病患多運動。然而血糖控制不良、有視網膜病變、足部神經血管病變或心臟病的民眾，在沒有充分準備下運動，可能未蒙其利反受其害，所以糖尿病患開始運動前應該還是要先請問醫師。

一般建議糖尿病患在餐後六十至九十分鐘有熟人陪伴時運動，身邊帶些小點心與糖果以供出現低血糖症狀時救急之用，喝些水、穿上合腳的運動鞋、做好暖身運動，再開始運動。運動時間與強度都要循序漸進，以漸漸做到每週至少三次，每次三十分鐘的運動為目標。

糖尿病常見的併發症有哪些

視網膜病變可能導致失明、腎臟病變導致腎衰竭、神經病變與血管病變導致糖尿病足慘遭截肢，心臟腦部動脈硬化導致心肌梗塞或腦中風，這些併發症聽起來很可怕，但只要好好控制血糖就能減少這些併發症產生的機會。部分民眾認為吃糖尿病藥物會導致腎衰竭而需要洗腎，所以不肯吃藥，或明明糖尿病控制不良也不肯讓醫師加藥，這完全是錯誤的觀念，其實反而是不好好服藥使糖尿病控制不良，才會造成腎衰竭，為避免這些併發症出

現，要在醫護人員指導下，以藥物配合飲食與運動，定期監測血糖，把血糖控制在理想範圍，以減少併發症發生機會。

其他注意事項

糖尿病是一種慢性病，即使血糖在服用藥物後控制良好，若是在未經過醫師建議下自行停藥，可能血糖又會漸漸增高，所以在醫師指示下規則服藥是很重要的。有些民眾認為糖尿病是慢性病，西藥無法治癒，所以尋求中醫治療，我個人並不反對這樣做，但是建議患者至少每個月回到西醫師門診，追蹤血糖控制情形與有無併發症出現，若是血糖未獲得改善，建議還是以西藥為主，中藥為輔的方法控制血糖。

糖尿病並不可怕，現在有許多新藥上市，讓我們對糖尿病控制更能得心應手，只怕根本不知道自己已經有糖尿病或是知道了也不好好接受治療，造成許多不必要的併發症出現，徒然造成遺憾。現在許多縣市都在推動糖尿病共同照護網計畫，結合醫師、護理師與營養師讓糖尿病患獲得更周全的照顧，相信我國糖尿病患者以後會活得更健康。