

認識糖尿病

什麼是糖尿病？

正常情況下，身體會將吃進去的含醣類食物經消化吸收後變成葡萄糖，做為身體的能量。胰臟所分泌的胰島素可以幫助葡萄糖進入細胞內，提供身體代謝等作用。若體內無法充分利用葡萄糖，導致血液中葡萄糖的濃度超過正常，則可能發生糖尿病。

項目	正常	糖尿病前期	糖尿病
糖化血色素(HbA1c)	< 5.7%	5.7% ~ 6.4%	≥ 6.5%
空腹血漿葡萄糖	< 100 mg/dL	100 ~ 125 mg/dL 空腹血糖異常	≥ 126 mg/dL
口服葡萄糖耐受測試 (75g OGTT) 第 2 小時血漿葡萄糖	< 140 mg/dL	140 ~ 199 mg/dL 葡萄糖耐受不良	≥ 200 mg/dL
隨機血漿葡萄糖濃度			≥ 200 mg/dL 且有典型高血糖症狀(多吃、多喝、多尿與體重減輕)

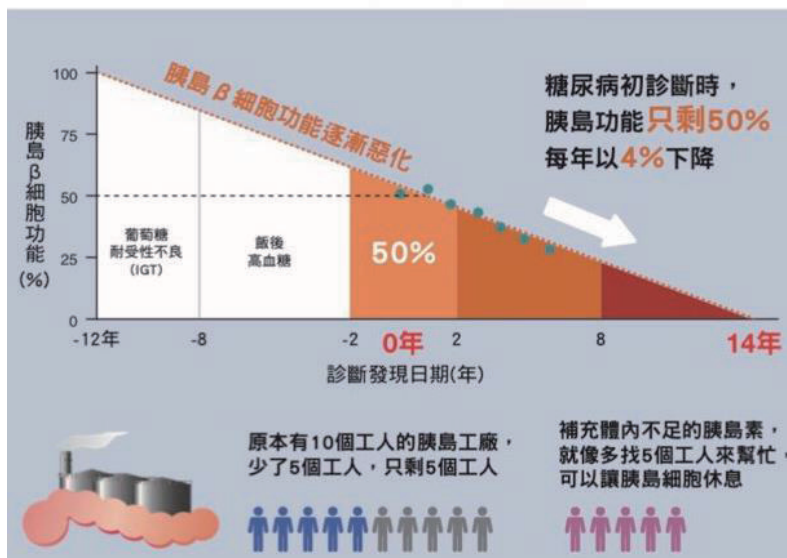
****診斷糖尿病：**最後一項符合一次即確診。第 1、2、3 項若兩項符合即確診。若單項符合，需重複檢驗該項目，達診斷標準即確診。

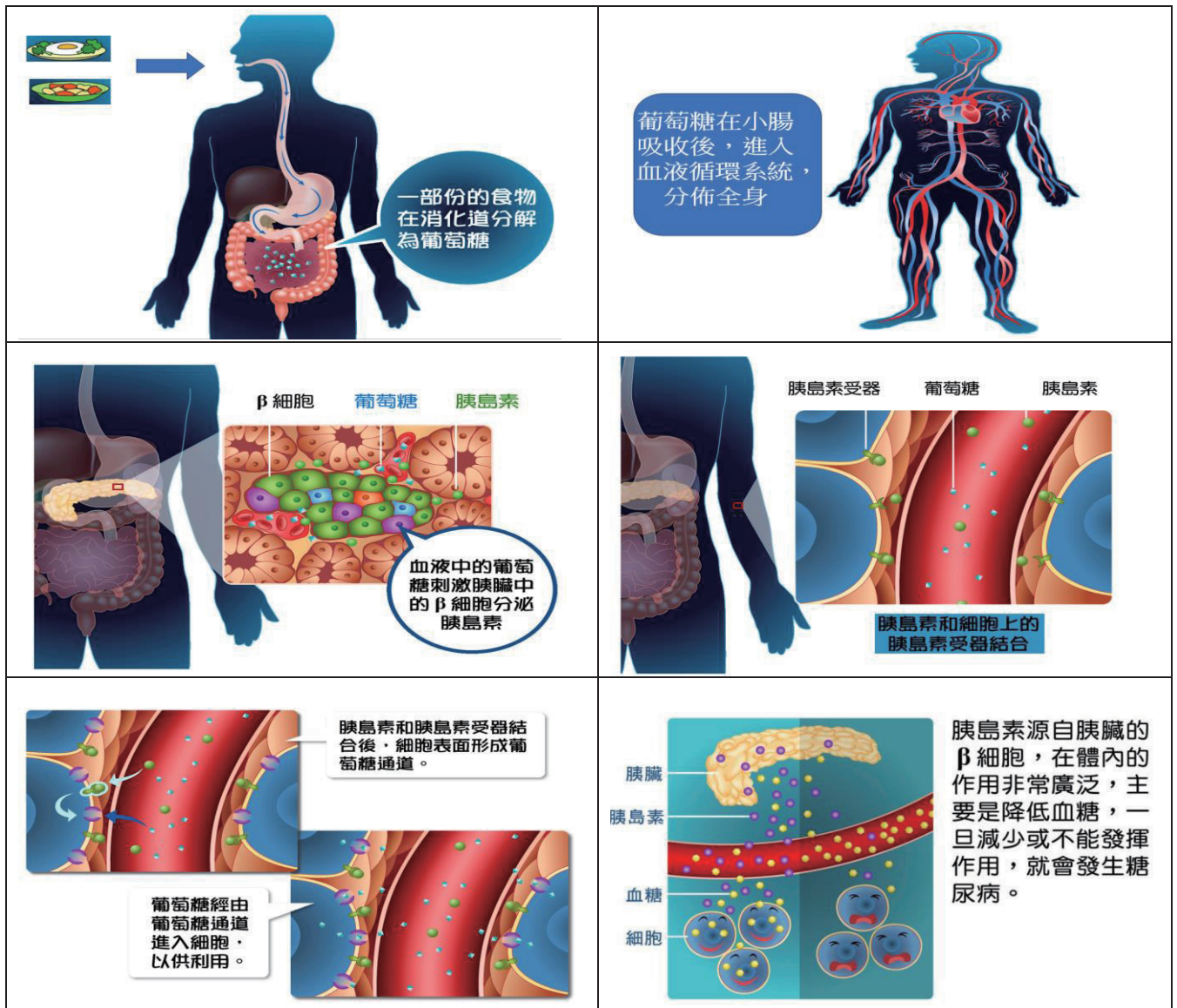
****空腹血糖異常(IFG)：**空腹血糖值介於正常和糖尿病之間。

****葡萄糖耐受不良(IGT)：**OGTT 第 2 小時血糖值介於正常和糖尿病之間。

****口服葡萄糖耐受測試：**測試者在空腹狀態下，喝下 75 公克葡萄糖，監測其 2 小時血糖值變化。

診斷糖尿病時，我的胰島素分泌能力剩下多少呢？





預防糖尿病併發症應接受定期檢查，平時作好自我血糖管理（檢查項目及控制目標值）建議如下表：

項目 / 單位	目標值
餐前血糖 (mg/dL)	80 – 130
餐後 2 小時血糖 (mg/dL)	80 – 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 (mg/dL)	< 160
三酸甘油酯 (mg/dL)	< 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



三軍總醫院新陳代謝科
 衛教中心 關心您
 諮詢電話：02-87927184