

# 慢性殺手－糖尿病

石光中 主任

糖尿病是一種古老的疾病，患者常生活富裕，所以又有富貴病之稱。大部分的人都認為糖尿病是因尿中有糖所引起，事實上，這種錯誤的觀念，普遍存在於一般民眾的心中。想認識糖尿病，應先了解糖尿病產生的原因，所謂糖尿病乃是人體胰臟中的胰小島細胞受損或感染，導致胰島素分泌不足或功能減低的一種新陳代謝疾病。它會造成患者身體組織利用醣的能力減低，而發生血糖過高及尿糖增加的現象。所以尿中有糖不是原因而是結果。正常的生理情形下，例如：激烈運動後及懷孕中的婦女，也可能有尿糖的情形，但此種情況，並不是真正的糖尿病。而且，糖尿病並非富貴之家所專有，致病因素不外乎遺傳、身體的免疫力以及酒精等，且常伴隨高血壓、肥胖、高血脂症等危險因子。根據國內的臨床研究報告指出，國人罹患糖尿病的比率高達 5%，名列國人十大死亡原因之一，所以，這種古老的疾病，現已成為現代文明人最常見的慢性疾病之一。

糖尿病最明顯的症狀即所謂的「三多」，（1）多喝（不正常的口渴）。（2）多吃（容易饑餓，胃口大開，體重仍輕）。（3）多尿。其他的症狀還包括：易疲勞、四肢無力、全身衰弱、視力減退、視覺模糊、傷口不易癒合、皮膚多病變及性器官搔癢等症狀。糖尿病的分類，可簡單的分為二大類：

第 1 型糖尿病：常見於小孩或年輕人；目前最被公認致病原因除遺傳因子外；以胰臟受病毒感染後破壞了胰小島細胞，使胰島素分泌受阻，形成所謂的胰島素依賴型糖尿病為最常見。此型糖尿患者須終生接

受胰島素的注射，無法使用口服抗糖尿病藥物來控制血糖，一旦停止胰島素的注射，隨時有酮酸中毒的危險，進而危及生命，所幸此型糖尿病在國人中僅佔所有糖尿病患者中的 1~2% 。

第 2 型糖尿病：好發於近親罹患有糖尿病者，大多為四十歲以上的中老年人以及體型肥胖者；目前認為其致病原因很多，並非單一因素所致。其治療方式有（1）飲食治療：這是很重要的一部分，醫師應就患者的情形給予適當的營養指導，由營養師與患者共同設計。（2）運動治療：血糖控制不良時，運動反而會升高，而產生酮體，引起酮酸中毒，所以必先控制血糖，再採取運動配方。（3）口服抗糖尿病藥物：此類藥物種類很多，若用量已到最大劑量而仍不能控制血糖，則需改用胰島素注射。（4）胰島素治療：接受胰島素治療的患者，均為意識清楚，認知能力高，學習企圖心強，身體一般狀況不錯，及活動力強，並無生命危險之患者。此型糖尿患者血糖配合控制穩定後，仍有機會停止胰島素的注射而改回口服抗糖尿病藥物以繼續治療，故此型糖尿病又稱為非胰島素依賴型糖尿病，在國人中約佔所有糖尿病患者中的 95% 以上。

糖尿病控制不良時，在短期或長時間內都會發生合併症，常見的急性併發症有高血糖高滲透壓狀態、酮酸中毒、低血糖症、乳酸中毒等，若延遲送醫，隨時有喪命的危險，而常見的慢性併發症有血管硬化引起的腎臟特殊病變（導致尿毒症）、高血壓（導致中風）、心臟病變（導致心絞痛、心肌梗塞）、眼睛病變（視力減退而失明）以及神經系統的病變（手腳酸麻刺痛、膀胱無力、肛門失禁、瀉肚、陽萎、對冷熱敏感變差等）。

糖尿病若能早期發現，提早治療，在醫師的指導下，做好血糖的控制，就可預防合併症的發生。重要的是必須依照不同病情靈活運用飲

食、運動、藥物三原則，互相配合，並透過教育課程，使患者充分了解自己的病情，信賴治療才能奏效，特別是飲食控制是絕不可少的，只要控制血糖得當，糖尿患者可照常工作、運動，過著與正常人一樣的生活。