

認識糖尿病

一、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，做為身體的能源。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。

二、糖尿病診斷

第4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。

項次	項目	正常	糖尿病前期	糖尿病
1	糖化血色素(HbA1C)	<5.7%	5.7%~6.4%	≥6.5%
2	空腹血漿葡萄糖	<100mg/dl	100~125 mg/dl 空腹血糖異常	≥126 mg/dl
3	口服葡萄糖耐受測試 (75gOGTT) 第2小時血漿葡萄糖	<140 mg/dl	140~199 mg/dl 葡萄糖耐受不良	≥200mg/dl
4	隨機血漿葡萄糖濃度			≥200mg/dl 且有典型高血醣 症狀(多吃、多 喝、多尿與體重減 輕)

附註 1.空腹血糖異常(IFG):空腹血糖介於正常和糖尿病之間。

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

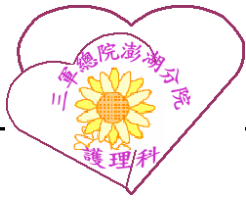
3.口服葡萄糖耐受測試:測試者在空腹狀態下，喝下75公克葡萄糖，監測其2小時血糖值變化。

三、糖尿病の種類

- (一)第1型糖尿病:分泌胰島素的B細胞破壞，通常會造成絕對胰島素缺乏。
- (二)第2型糖尿病:胰島素的分泌功能不足以代償周邊組織的胰島素阻抗。
- (三)其他型糖尿病:由其它疾病或治療引起的糖尿病。
- (四)妊娠糖尿病:懷孕前未被診斷糖尿病，在懷孕第二或第三孕期診斷的糖尿病。

四、糖尿病有什麼症狀

發病初期大多數人都沒有症狀不易發現。病情隨時間加重，血糖逐漸升高，才有**多吃、多渴、多尿、體重減輕(三多一少)**，視力模糊、疲倦、頭疼、抽筋及傷口不易癒合等症狀出現。



五、為什麼會發生糖尿病

糖尿病的發生與遺傳體質相當有關係。其他：如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調、**生活型態或環境**，都會促使糖尿病發生，但是糖尿病絕對不是傳染病，不會彼此傳染。

六、糖尿病怎麼控制

糖尿病的控制有賴於飲食、運動和藥物三者間的互相配合。因為血糖會受到許多因素的影響而變動，因此建議以糖化血色素控制在 7% 以下為目標。

七、糖尿病病人的心理調適

糖尿病會影響病患生理、心理、家庭生活、目前或未來的社會角色；而病患的心理狀況也會影響到血糖的控制。**哪些方式可以加強心理調適？**

- (一)維持良好的血糖值。
- (二)**強化個人正向心理特質。**
- (三)**面對問題。**
- (四)自我鼓勵。
- (五)**強化來自家人、同儕、專業人員的社會支持。**
- (六)學習放鬆技巧。
- (七)適當運動。
- (八)幫助他人。
- (九)幽默及微笑。
- (十)做好時間管理。
- (十一)參加糖尿病病友團體。
- (十二)**當個案有高度情緒困擾，則應考慮轉介心理專業人員提供藥物或心理治療。**

八、參考文獻

- 杜思德(2019)·臺灣糖尿病年鑑 2019 第 2 型糖尿病·社團法人中華民國糖尿病衛教學會。
- 杜思德(2019)·糖尿病人運動指導手冊·社團法人中華民國糖尿病衛教學會。
- 杜思德(2021)·2022 糖尿病衛教核心教材·社團法人中華民國糖尿病衛教學會。