



認識糖尿病

胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙，作用是控制身體的血糖值。當胰臟的胰島素分泌不足或胰島素不能發揮功能時，血液內的葡萄糖便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加，過多的糖分便會經由尿液排出體外，出現糖尿。

糖尿病の種類

- 1.第1型糖尿病：過去亦稱為胰島素依賴型。病因是胰臟內製造胰島素的細胞遭受破壞，不能製造胰島素。原因與病毒感染、自身免疫系統出現毛病或環境因素有關。
- 2.第2型糖尿病：過去亦稱非胰島素依賴型，是最常見的類型，但任何年齡都有可能發生，且青少年發病人數逐漸增加中。它的特點是血糖高但血漿胰島素濃度高低不一，而且周邊組織對胰島素呈現抵抗現象。體內的胰島素分泌雖正常或相對些微減少，但胰島素不能發揮功能，病因是身體對胰島素產生抗拒性。原因與遺傳、不良飲食習慣、體形肥胖或缺乏運動有關。
- 3.認識妊娠糖尿病：是指懷孕前未患糖尿病，而在懷孕時才出現高血糖的現象，其發生率約百分之一到三。若經過醫師診斷為妊娠糖尿病患者，先不要過度擔心，經過飲食控制及適量的運動，只要好好和醫師配合，大多數可以很安全地生下您的寶寶。妊娠糖尿病患者血糖的控制理想的範圍為空腹血糖值：80-105 mg/dl，飯後兩小時血糖值：100-120mg/dl，如此可以預防巨嬰症；少數患者經過上述方法仍無法將血糖控制好，此時須予以注射胰島素。

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，才有尿多、口渴、飢餓、疲勞、視力模糊、體重減輕或傷口不易癒合等症狀出現。

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，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。

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。

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。那些方式可以加強心理調適？

- 1.維持良好的血糖值。
- 2.積極的人生觀。
- 3.面對問題。
- 4.自我鼓勵。
- 5.尋求家人、朋友的支持。
- 6.學習放鬆技巧。
- 7.適當運動。
- 8.幫助他人。
- 9.幽默及微笑。
- 10.做好時間管理。
- 11.參加糖尿病病友團體。