



認識糖尿病

糖尿病是一種漸進式的慢性疾病，若沒有好好控制或接受治療則可能引發如眼睛、心血管、腎臟、神經系統等併發症。

一、為什麼會發生糖尿病

胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙，作用是幫助血中的葡萄糖進入細胞，控制身體的血糖值，當胰島素分泌不足或胰島素不能發揮功能時，血中的葡萄糖無法進入細胞，導致血糖增加、出現尿糖，便稱為糖尿病。糖尿病的發生與遺傳有關，其他如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物及營養失調等因素，也都會促使糖尿病發生。

二、糖尿病の種類

- (一) **第 1 型糖尿病**：也稱為胰島素依賴型。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、自身免疫系統出現問題等有關。
- (二) **第 2 型糖尿病**：是最常見的類型。它的特點是周邊組織對胰島素呈現阻抗現象，體內的胰島素分泌會每年逐漸下降，而且胰島素不能有效發揮正常功能。原因與遺傳、飲食習慣、肥胖或缺乏運動有關。
- (三) **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，妊娠糖尿病者，只要和醫師配合，經過飲食控制及適量的運動，大多數可以很安全生產。妊娠糖尿病人血糖的控制理想的範圍為空腹血糖值： $<95\text{mg/dL}$ ，飯後 2 小時血糖值： $<120\text{mg/dL}$ ，如此可以預防巨嬰症；少數病人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。
- (四) **其他型糖尿病**：是指由其他疾病或治療引起的糖尿病，多為內分泌疾病或是感染或是罕見免疫疾病引起。

三、糖尿病有什麼症狀

發病初期，大多數人都沒有症狀，所以不易發現。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。



四、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。日常要養成按時服藥、飲食控制、規律運動的習慣。根據美國糖尿病學會的建議，空腹血糖應控制於 80~130 mg/dL，飯後 2 小時血糖應控制於 80~160 mg/dL，糖化血色素控制在 7% 以下。

五、糖尿病病人的心理調適

糖尿病會影響病人生理、心理、家庭生活、目前或未來的社會角色；而病人的心理狀況也會影響到血糖的控制。因此，建議您除應配合維持良好的血糖值外，積極的面對問題、自我鼓勵，尋求家人、朋友的支持，學習放鬆技巧，或主動參加糖尿病病友團體，都能有效幫助您控制糖尿病，避免惡化。您也可向全國各縣市政府衛生局保健課詢問或衛生福利部國民健康署健康九九網站 ([http:// health99.hpa.gov.tw/](http://health99.hpa.gov.tw/)) 查詢相關資訊。

六、糖尿病有那些慢性合併症

- (一) **大血管病變**：包括腦、心臟及足部等部位的動脈硬化病變，可引發腦中風、心肌梗塞及足部病變；足部的血液供應減少，會造成間歇性跛行、足部冰冷、感覺異常、足部易感染、傷口癒合慢。甚至因處理不當產生細菌感染造成潰爛，嚴重時需要進行局部或下肢截除手術，以保性命。
- (二) **眼睛病變**：眼睛易因血糖控制不佳產生病變，常見的病變有視網膜病變、黃斑部水腫、白內障、青光眼。嚴重時會造成眼睛失明。
- (三) **神經病變**：包括自主神經或週邊神經的損傷，會有心悸、腹脹、便秘或腹瀉、小便困難、失禁或姿勢性低血壓、性功能障礙、手腳發麻及刺痛、感覺遲鈍等現象。
- (四) **腎臟病變**：初期有血壓上升、蛋白尿等症狀，嚴重時產生慢性腎臟衰竭而需終身洗腎。

七、如何有效預防合併症

- (一) 控制良好血糖、血脂和血壓。並每年至少接受一次眼科的基本檢查，包括：視力檢查、眼底視網膜檢查、眼壓測量。
- (二) 注意足部護理，經常檢查足部，選擇合適鞋襪，預防足部受傷。因末梢神經病變且下肢血液循環較差，尤其夜間、冬天、下雨/濕氣重時，更應加強防護。



(三) 早期偵測『尿液微量白蛋白』，早期診斷腎臟病變，早期治療。

(四) 定期至合格醫療院所檢查治療，按時服藥，切勿自行採用草藥偏方。

參考資料

中華民國糖尿病學會 (2020)·2020 糖尿病衛教核心教材(修編)·中華民國糖尿病學會。

American Diabetes Association (2021) .Diabetes Care in the hospital:
Standards of Medical Care in Diabetes—2021. Diabetes Care, 44(1),
S211-S220. [https:// doi.org/10.2337/dc19-S015](https://doi.org/10.2337/dc19-S015)

護理指導評值：

◎是非題

1. () 糖尿病是指當胰島素分泌不足或胰島素不能發揮功能時，血中的葡萄糖無法進入細胞導致血糖增加。
2. () 發病初期，大多數人都沒有症狀，所以不易發現。隨時間病情加重會發生多尿、口渴、飢餓、疲勞、視力模糊、體重減輕等症狀。
3. () 糖尿病的控制方法是平日要養成按時服藥、不吃含糖食物、多休息，減少運動。

◎選擇題

4. () 糖尿病慢性合併症有哪些？
(1)引發腦中風、心肌梗塞；(2)視網膜病變、白內障、青光眼。嚴重時會眼睛失明；(3)手腳發麻及刺痛、感覺遲鈍；(4)慢性腎臟衰竭而需終身洗腎；(5)以上皆是。
5. () 根據美國糖尿病學會的建議良好的血糖控制目標？
(1)空腹血糖應控制於 80~130 mg/dL；(2)飯後 2 小時血糖應控制小於 160 mg/dL；(3)糖化血色素控制在 7%以下；(4)以上皆是。
6. () 預防糖尿病合併症方法何者不正確？
(1)控制良好血糖、血脂和血壓；(2)注意足部護理；(3)早期診斷腎臟病變早期治療；(4)採草藥偏方治療。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(5) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330