

認識糖尿病

(糖尿病診斷、分類、症狀、合併症、治療方式)

地點：內湖區健康服務中心，行政大樓3樓會議室

時間：96年7月7日(9:30-10:30)

主講者：石光中醫師

什麼是糖尿病？

糖尿病就是在血液中葡萄糖的濃度過高。

前言

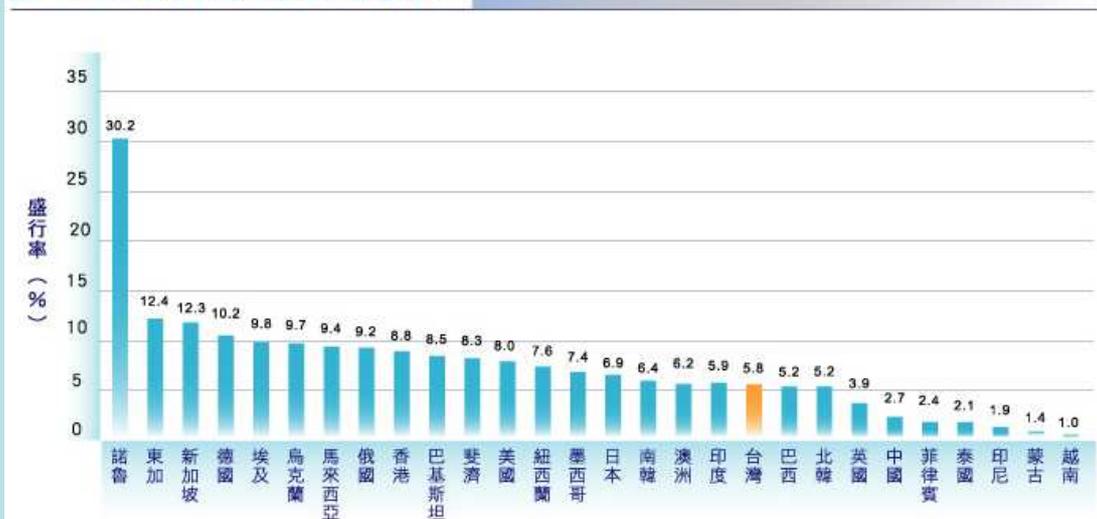
- 第 2 型糖尿病在許多國家均極為流行，所衍生的家庭及社會成本，造成極大負擔。
- 糖尿病的處置除注重高血糖外，對其它如血脂異常、高血壓和肥胖等，也須加以控制。

2012/5/23

3

糖尿病盛行率

圖一：世界各地的成年人糖尿病盛行率

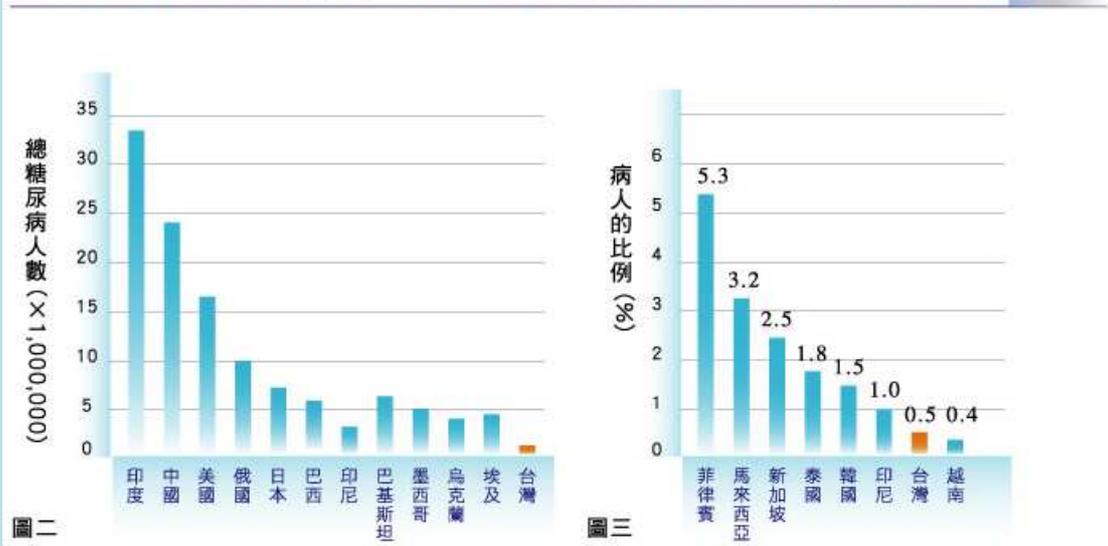


2012/5/23

4

糖尿病罹病人數

圖二：世界各國的總糖尿病人數 圖三：小於30歲的第2型糖尿病人在亞洲各國的比率



2012/5/23

5

糖尿病的診斷

靜脈血漿葡萄糖值 (mg/dl)

糖尿病 (Diabetes mellitus, DM) :

空腹 且/或	≥ 126
葡萄糖給予後 2 小時/或隨機	≥ 200

葡萄糖失耐 (Impaired glucose tolerance, IGT) :

空腹 (若有測) 且	< 126
葡萄糖給予後 2 小時	140-199

空腹血糖偏高 (Impaired fasting glucose, IFG) :

空腹 且	100-125
葡萄糖給予後 2 小時 (若有測)	< 140

2012/5/23

6

糖尿病的種類

- 胰島素依賴型糖尿病 (T1DM, 第 1 型)
- 非胰島素依賴型糖尿病 (T2DM, 第 2 型)

為什麼會得糖尿病？

- 雖然遺傳的因素在糖尿病的發展中具有極大的影響，但某些肇因則被認為是造成此疾病的開端。
 - 過量攝食及肥胖
 - 缺乏足夠運動
 - 妊娠
 - 壓力

哪些人容易患糖尿病？ (高危險群)

- 親屬有糖尿病
- 體重過重
- 年齡超過 40 歲

2012/5/23

9

糖尿病常見的症狀

1. 主要症狀：三多一少
 - 多吃：胃口大開
 - 多喝：常常覺得口渴
 - 多尿：常常跑廁所，並且尿量多
 - 體重減輕
2. 次要症狀：
 - 常泌尿道感染
 - 視力減退
 - 腳部酸麻、刺痛感
 - 疲勞、虛弱、四肢無力
 - 傷口不易癒合
 - 皮膚或女性外陰部搔癢

2012/5/23

10

糖尿病會有哪些症狀？

- 飢餓感：即使大量進食
- 口渴：即使喝了水，仍無法消除口渴
- 很容易疲倦並感覺虛弱
- 體重急速減輕：即使攝食過量食物
- 腿部經常痙攣

2012/5/23

11

什麼樣的人要檢查糖尿病

- 家族中有糖尿病人者
- 40 歲以上肥胖者
- 高脂血症
- 傷口不易癒合者
- 不明原因的體重減輕
- 不明原因的四肢麻木感
- 不明原因的女性陰部搔癢或皮膚搔癢
- 曾生過大於 4 公斤以上嬰兒的婦女
- 有習慣性流產、死產、早產、羊水過多病史者
- 曾有妊娠糖尿病史者
- 常泌尿道感染者
- 高血壓者

2012/5/23

12

如何檢測是否得了糖尿病？

- 血糖測試
- 尿液測試
- 口服葡萄糖耐量試驗(OGTT)
- 糖化血色素(簡稱HbA1或HbA1c)

糖尿病急性併發症

- 酮酸中毒
- 高血糖高滲透壓非酮體性昏迷
- 低血糖症
- 乳酸中毒

低血糖症

1. 低血糖的症狀

- 臉色蒼白、盜汗
- 頭暈、頭痛
- 手腳發抖
- 飢餓感
- 心跳加快

低血糖症

2. 低血糖的定義

胰島素、飲食、運動三者不平衡。血糖值在70 mg/dl 以下〈症狀可能 50 mg/dl以下才會出現〉或是血糖由高濃度急速下降，雖然血糖仍然偏高，亦可能產生低血糖症狀。

低血糖症

3. 低血糖的原因

- 未進食或吃的太少
- 太晚進食
- 口服降血糖劑量太多
- 胰島素注射過量
- 過度運動、未補充食物
- 胰島素或口服降血糖藥和進食時間未配合
- 未按時間進食點心

低血糖症

4. 低血糖的處理

- a. 當病人意識清醒時，可立即讓病人服用方糖 2~3 塊或半杯橘子汁、可樂、汽水或二茶匙糖，症狀輕者約 5~10 分改善，15 分後未改善則可重複再給一次，如仍未改善，則應馬上送醫。低血糖是因長效磺醯脲素（或長效型胰島素）所造成的低血糖，低血糖的時間可能會延長，重要的是在病人恢復意識後，仍應持續監測血糖至少 24-48 小時，可能須長時間靜脈輸注葡萄糖，因此病人必須住院。

低血糖症

4. 低血糖的處理

- b. 如果**意識不清**者，家中備有升糖素者，請自行肌肉或皮下注射昇糖素，假使沒有升糖素者，請勿給任何東西，以防噎到，需立刻送醫急救。若低血糖是因長效磺醯脲素（或長效型胰島素）所造成低血糖，低血糖的時間可能會延長，重要的是應持續監測血糖至少 24 小時，可能須長時間靜脈輸注葡萄糖，因此病人必須住院。

低血糖症

4. 低血糖的處理

- c. 懷疑低血糖時，應馬上測定血糖以確定診斷。
- d. 如果無法測定血糖，則應視同低血糖處置。
- e. 造成低血糖最常見的原因是藥物所引起，每年發生低血糖的病人中有 20% 是接受促胰島素分泌劑治療所致。雖然低血糖很少致命，但仍可能產生嚴重的後遺症，所以在使用促胰島素分泌劑時，應注意避免低血糖的發生，同時要能認知及緊急處理低血糖。

低血糖症

5. 低血糖的預防

- a. 按時且定量進食三餐和點心
- b. 勿空腹去運動
- c. 有額外的運動，需先進食點心〈如水果一份或土司一份〉
- d. 胰島素注射劑量需正確，注射後 15~30 分應進食
- e. 隨時攜帶葡萄糖，以備低血糖發作時服用
- f. 隨身攜帶識別卡

2012/5/23

21

糖尿病慢性併發症

1. 眼睛病變：

40歲至60歲的人失明主因是糖尿病。常見的眼睛病變其症狀為視網膜病變或出血，白內障，青光眼，失明

2012/5/23

22

糖尿病慢性併發症

2. 腎臟病變：

糖尿病性腎病變主要症狀為蛋白尿，高血壓，水腫，泌尿道感染，腎功能減退，甚至引起尿毒症

糖尿病慢性併發症

3. 神經病變：

- 末梢神經病變

常發生於下肢，初期酸麻，刺痛，繼而對冷熱感覺遲鈍，故受傷機會增加，傷口不易癒合，因此常併發細菌感染致截肢大增

- 自律神經病變

症狀 - 噁心、嘔吐、腹脹、便秘、小便困難、性功能障礙、姿勢性低血壓 (起立時會有眩暈)

糖尿病慢性併發症

4. 心臟、血管病變：

易引起高血壓、心絞痛、心肌梗塞、腦中風

糖尿病慢性併發症

5. 全身感染：

例如：

- 泌尿道感染
- 肺結核
- 黴菌感染
- 香港腳，體癬，灰指甲，足癬
- 帶狀皰疹
- 足部感染：尤其是足部感染，因血液循環不良，傷口不易癒合，常發生潰瘍，壞疽的現象，甚至導致截肢

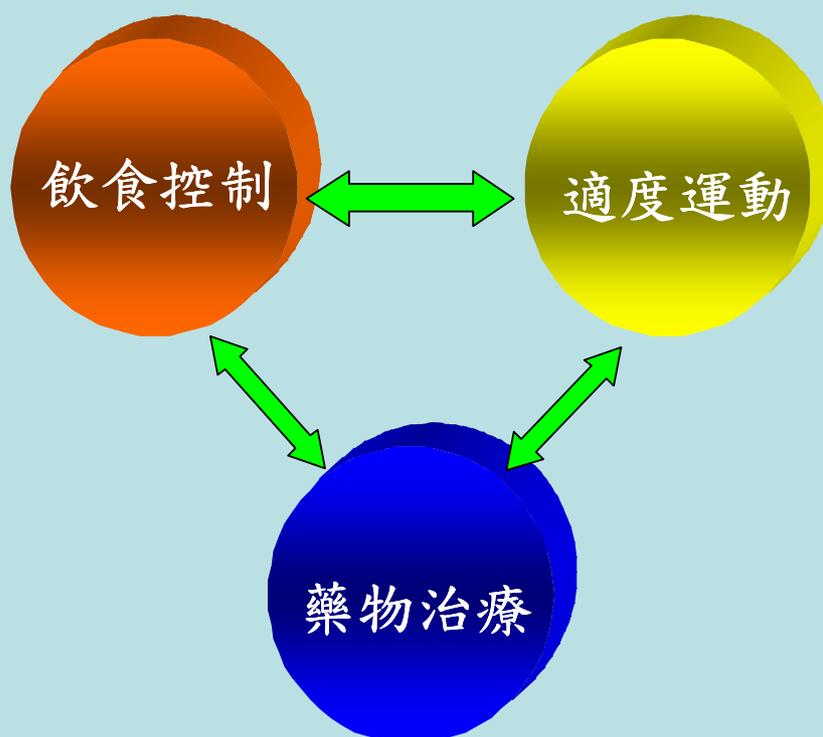
糖尿病的治療

- 飲食控制
- 運動
- 藥物治療〈口服抗糖尿病糖藥或胰島素治療〉
- 日常生活居家的照顧
- 定期門診追蹤

2012/5/23

27

糖尿病的治療



2012/5/23

28

謝謝，敬請指教