

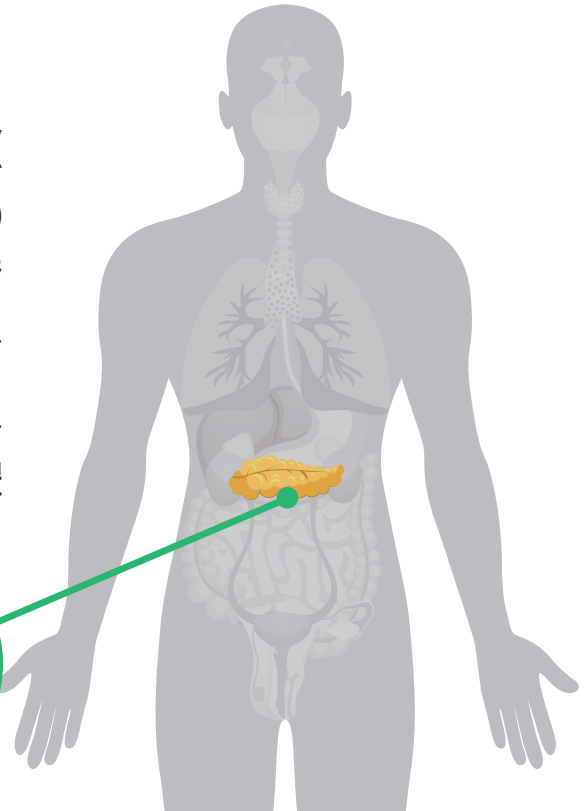
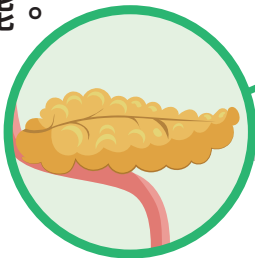
認識糖尿病

什麼是糖尿病？

由於胰臟分泌的胰島素「不足夠」，或「無法發揮適當的功能」，血液中的葡萄糖無法充分進入細胞內，導致血中存留的葡萄糖濃度升高，同時可能有部分的葡萄糖排入尿中，即是所謂的「糖尿病」。糖尿病是「胰臟生理功能」發生了問題，而不是一種傳染病。

胰島素

胰島素是由胰臟(台語又叫：腰尺) β 細胞分泌的荷爾蒙，它可以幫助分解後的葡萄糖進入細胞內，提供身體熱能。



糖尿病有哪些類型？

糖尿病分成下列幾種類型：

第一型糖尿病

第一型糖尿病是因為病人的胰臟「無法分泌」或只「分泌極少量」的胰島素。由於缺乏胰島素，血糖無法進入細胞，而累積在血液中。國內約2%的糖尿病病人是屬於這一類型，且多發生於年紀輕者，如新生兒、嬰兒、青少年等。

第二型糖尿病

第二型糖尿病病人的胰臟「還能分泌」胰島素，但是分泌的胰島素「品質不佳」或「數量不夠」，使得血糖無法維持在正常的範圍內。另外一個原因是「標的組織」（肝臟、脂肪、肌肉）對胰島素產生阻抗，造成胰島素「無法發揮適當的功能」。國內約97%的糖尿病病人都屬於這一類型，最為普遍，多發生於中老年人，常合併高血壓、高血脂、肥胖等疾病。



妊娠糖尿病

於懷孕期間發現並診斷有糖尿病的婦女，這類型的糖尿病在產後可能會消失，但患過妊娠糖尿病的女性，必須定期檢查血糖。

其它類型糖尿病

極少數的糖尿病病人是因為胰臟疾病、內分泌疾病、或是藥物等因素影響胰島素的分泌，而導致糖尿病。這些糖尿病都屬於「其它類型糖尿病」。

第一型糖尿病

無法分泌胰島素

只分泌極少量的胰島素



第二型糖尿病

還能分泌胰島素

胰島素品質不佳或數量不夠

糖尿病的症狀？

發病初期，大多數病人「沒有症狀，除非檢測血糖」，否則不易發現。若沒有控制好，病情隨發病時間加重，血糖逐漸升高，才會有三多(多吃、多喝、多尿)、疲勞、體重減輕、視力模糊、陰部搔癢或傷口不易癒合等症狀出現。



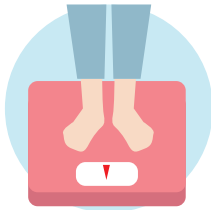
經常小便(多尿)



常常口渴(多喝)



容易疲倦



體重減輕



感到飢餓(多吃)



傷口不易癒合



視力模糊

糖尿病的併發症

糖尿病病人如果沒有好好控制血糖於理想範圍內，會引起嚴重的併發症，這也是導致糖尿病病人殘障、死亡的重要原因。這些併發症包括：

大血管病變：

腦、心臟、周邊血管等部位的動脈粥狀硬化，會造成腦中風、心肌梗塞、周邊血管病變；周邊血管的血液供應減少，造成間歇性跛行、足部冰冷、感覺異常、足部易感染、傷口不易癒合等症狀。

小血管病變：

- ★眼病變：眼睛後方部分稱為視網膜，由許多微血管提供養分。當血糖濃度過高時，導致視網膜出現病變，嚴重時還會導致失明。
- ★腎病變：腎臟中有許多的微血管，專門負責過濾血液中的廢物。同樣地，血糖升高會導致過濾系統發生病變。
- ★神經病變：神經病變是糖尿病常見併發症。病人最容易發生神經病變的地方是手部和足部的感覺神經。



我是糖尿病高危險群嗎？

糖尿病高危險群，就是指容易罹患糖尿病的一群人。

容易罹患糖尿病的高危險群？

1. 有糖尿病家族史者。
2. 糖尿病前期者(空腹8小時血糖值介於100-125mg/dl者)。
3. 年齡 ≥ 45 歲。
4. 體重過重(BMI ≥ 24)及肥胖(BMI ≥ 27)。
5. 缺乏運動。
6. 患有高血壓或高血脂。
7. 曾罹患妊娠糖尿病。
8. 曾生產體重大於4公斤新生兒的女性。



另外還有一些容易誘發糖尿病的危險因子，包括：

1. 吸菸：香菸裡的尼古丁，會抑制胰島素的分泌，造成血糖升高。
2. 過量飲酒。
3. 壓力：處在長期壓力之下，身體會分泌「壓力荷爾蒙」，妨礙胰島素的正常運作，增加胰島素的阻抗性。

