

健康血管小學堂

－ 血糖篇



認識糖尿病

- 糖尿病是一種慢性的疾病，因體內的胰島素分泌不足或作用不良，引起醣類、蛋白質及脂肪等營養素的代謝異常。胰島素是胰臟所分泌的一種荷爾蒙，幫助葡萄糖進入人體細胞利用且維持正常血糖，當胰島素作用不佳時，血中的葡萄糖無法進入細胞，血糖濃度就會升高，形成糖尿病。



糖尿病類型

➤ 目前糖尿病的主要類型有：

- * 第 1 型糖尿病
- * 第 2 型糖尿病
- * 妊娠性糖尿病
- * 續發性糖尿病



第 1 型糖尿病

- 人體中胰臟的 β 細胞受到破壞，而引發第 1 型糖尿病。此型糖尿病患者常見於兒童及青少年，但也可能發生於任何年齡。在台灣的第 1 型糖尿病約佔 1-3 %。患有第 1 型糖尿病者，其胰臟無法分泌胰島素，因此必須透過注射胰島素來幫助體內代謝攝入葡萄糖。
- 第 1 型糖尿病通常會突然顯示的症狀：
 - * 多尿
 - * 容易饑餓
 - * 口渴
 - * 體重減輕，身體虛弱並感覺疲勞

第 2 型糖尿病

- 第 2 型糖尿病是一種最常見的糖尿病，台灣的第 2 型糖尿病約佔 98%。發生第 2 型糖尿病的原因很多，包括遺傳、老化、年齡和體重過重等。第 2 型糖尿病的患者仍可以分泌胰島素，只是分泌量不足或功能缺失。需注意適當的飲食、維持理想體重、規律運動及藥物治療，達到良好的控制的目標。



低血糖

➤ 低血糖的定義：

對於糖尿病患者來說，血糖控制的另一方面是預防低血糖症的發生。如果血糖低於70 mg/dl以下即太低，或者血糖急劇下降，都可能發生低血糖症，但有些患者可能低於50 mg/dl以下才會出現症狀，所以應特別注意。

➤ 發生低血糖症的原因：

- * 胰島素注射劑量過高
- * 活動或運動量高於平常量且沒有補充食物
- * 未進食或延遲正餐、點心時間，或進食量低於平常



預防低血糖

➤ 低血糖症狀：

輕度有心悸、臉色蒼白、冒冷汗、頭暈、發抖、虛弱、疲倦、全身無力、焦躁不安。嚴重的話會有反應遲頓、行為反常、注意力不集中、精神恍惚、口齒不清、意識喪失。

➤ 預防低血糖症：

* 定時定量進食三餐和點心

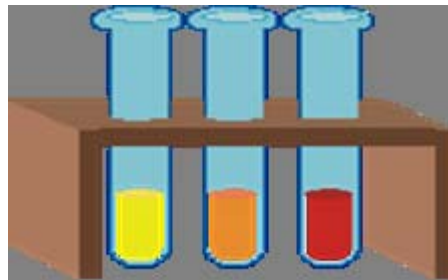
* 胰島素注射劑量需正確，且注射後不可延遲進餐

* 隨身攜帶糖果或含糖飲料，以備低血糖發生時服用



糖化血色素

- 糖化血色素(又稱HbA1c或A1c)，可以顯現出約3個月的血糖平均值，並可以用來預測糖尿病併發症發生的危險性。一般正常人的HbA1c約在4~6%，其成人糖尿病患者建議維持在HbA1c7%以下，可以減少或延緩併發症的發生。



糖尿病併發症

- 由於血糖長期的控制不佳，可能引發糖尿病併發症的發生，而併發症是導致糖尿病死亡的最主要原因。
- 糖尿病併發症：
 - * 大血管病變：如高血壓、腦中風、心肌梗塞、間歇跛行、感覺異常、傷口癒合慢等。
 - * 眼睛病變：如白內障、青光眼、視網膜病變。
 - * 腎臟病變：水腫、蛋白尿、血壓上升甚至衰竭引起尿毒症，而需要終生洗腎。
 - * 神經病變：如手腳發麻及刺痛、感覺遲鈍、心悸、腹脹、便秘、腹瀉、失禁、小便困難、起立性低血壓、性功能障礙等。

糖尿病足部護理

- 每天以溫水及溫性肥皂洗滌腳部，水溫不可太冷或太熱，可先用手肘測溫。
- 洗淨後用毛巾輕輕擦乾，避免過份用力擦傷乾燥的皮膚，且注意趾縫之間，如果皮膚乾燥時，清潔後塗上潤膚液，防止皮膚因乾燥而龜裂。
- 趾甲應直線修剪，不可修剪太短，並用鈍頭銼刀磨光兩側邊緣，以預防甲溝炎。
- 多做足部運動，如甩腿、屈膝、腳指的收縮及放鬆等運動。
- 每天檢查足部一次，腳底可利用鏡子輔助，看是否有傷口、紅腫、膿疱…等等。



糖尿病飲食

- 糖尿病飲食是以正常飲食為基礎，藉由調整其熱量、醣類、蛋白質、脂肪的攝取量，達到血糖值控制良好的一種健康飲食。
- 飲食治療目的：
 - * 供給患者適量且均衡的營養，並維持理想體重及正常的生長。
 - * 使患者的血糖值和血脂防控制在正常範圍。
 - * 避免或延緩併發症的發生。



健康的血管, 美麗的人生

彰化基督教醫院 血管醫學防治中心 編製 99.01.12

