

認識糖尿病

◆定義

人體內的胰臟不能製造足夠的胰島素或胰島素作用不好，葡萄糖無法充分進入細胞內，留在血液中使血糖濃度升高，一部分排入尿液中，形成糖尿病。

◆診斷

若出現下列的其中一種情況，就可診斷為糖尿病：

1. 隨時測得的血糖 ≥ 200 mg/dl(無論空腹與否)，且出現糖尿病典型症狀，包括多喝、多尿、多吃、體重下降等。
2. 空腹靜脈血糖有兩次是 ≥ 126 mg/dl。
3. 給予口服 75 公克葡萄糖(葡萄糖耐量試驗)，2 小時的靜脈血糖是 ≥ 200 mg/dl。
4. A1C $\geq 6.5\%$ 。

◆高危險群

1. 近親中有得糖尿病的人
糖尿病人的家屬罹患糖尿病的機會比一般人高出 5 倍以上。
2. 40 歲以上的中、老年人
40 歲以後，100 人中約有 10 人會罹患糖尿病，因此中年以後須特別留意。
3. 體型肥胖的人
4. 曾有妊娠糖尿病的婦女
5. 少活動者

◆症狀

糖尿病初期完全沒有症狀，若血糖上升比較高時，會出現多吃、



多喝、多尿、體重減輕、易疲勞、陰部搔癢、視力減退、抵抗力減低和傷口不易癒合等症狀。

◎高血糖

症狀：口渴、多尿、噁心、嘔吐、脫水、 酮酸中毒者吸呼深而快且呼吸有水果味。

處理：馬上送醫求治，不要遲疑。

◎低血糖

症狀：飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力頭暈、抽筋、昏迷。

處理：清醒者可喝飲料 120-150cc 或 3-4 顆方糖。若服用後 10-15 分鐘症狀仍無解除，可再吃一次，若症狀一直沒有改善，須立即送醫。

低血糖意識不清、無法合作或昏迷者，可將頭部側邊，把一湯匙的蜂蜜擠入病人牙縫中，並按摩臉頰，以利吸收，同時立刻送醫治療。

◆糖尿病的慢性併發症

(1) 大血管病變

◇ 腦、心臟、足部等部位的動脈硬化，會造成腦中風、心肌梗塞和足部病變。

(2) 小血管病變

◇ 眼睛病變：常見的病變有視網脈病變、黃斑部水腫，是造成失明原因之一

◇ 腎臟病變：近 1/2 洗腎病人是血糖控制不好導致腎臟病變。

◇ 神經病變：手腳發麻、刺痛和感覺遲鈍。

製作單位：健康促進

製作日期：98.05

修訂日期：112.04

DL-15-1-006



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您