

# 認識糖尿病

正常情況下，身體會將吃進去的含醣類食物分解及轉變成葡萄糖，做為身體能源。胰島素是由胰臟製造的一種荷爾蒙，它可以幫助葡萄糖進入細胞內，提供熱量。

糖尿病因為胰臟製造的胰島素不足或功能不良，無法使葡萄糖充分進入細胞利用，而留在血中使血糖濃度升高，過高的血糖一部份會排入尿中，形成尿糖，故稱為糖尿病。



## ■ 為什麼會發生糖尿病？

糖尿病的發生與遺傳體質相當有關係，其他如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調，都會促使糖尿病的發生。

## ■ 糖尿病有什麼症狀？

發病初期，大多數人都沒有症狀，除非做健康檢查，否則不易發現。若沒有控制好，病情隨時間加重，血糖逐漸升高時，才會有3多(多吃、多喝、多尿)、疲勞、體重減輕、視力模糊、陰部搔癢或或傷口不易癒合等症狀出現。

## ■ 糖尿病如何控制？

糖尿病的控制，有賴於運動、飲食、藥物（口服抗糖尿病藥或注射胰島素）三者間的互相配合，並與醫師、護理師、營養師討論執行策略，以達到控制的目標。



## ■ 什麼是糖化血色素？

因為血糖會受到許多因素的影響而變動，因此，要瞭解血糖是否控制良好，除測量飯前或飯後血糖之外，建議應定期檢測糖化血色素。

糖化血色素(A1C)是指「血糖」會與紅血球的「血色素」相結合。長期血糖越高與血色素結合越多，糖化血色素的數值越高，糖化血色素的數值可以間接代表抽血前三個月平均血糖的控制情形。沒有糖尿病的人，糖化血色素的標準為小於<5.7%，糖尿病病人糖化血色素應控制在7%以下。

## ■ 糖尿病定期檢驗項目及控制目標

項 目	目標值	單位
飯前血糖	80-130	mg/dl
飯後血糖	<160(高峰)	mg/dl
糖化血色素(A1C)	<7.0	%
血壓(BP)	<140/ 90	mmHg
總膽固醇	<160	mg/dl
三酸甘油脂	<150	mg/dl
低密度脂蛋白膽固醇(LDL)	<100	mg/dl
高密度脂蛋白膽固醇(HDL)	男 ≥ 40 女 ≥ 50	mg/dl

參考資料來源：成大總院 HEC

製作單位：健康促進

製作日期：111.02

修訂日期：112.04

DL-15-1-009



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您