

糖尿病

一、糖尿病的定义

糖尿病是一種慢性代謝異常疾病，主要由於胰島素分泌不足或作用不良，導致血糖過高，進而影響全身各器官功能。若未及時控制，可能引發多種併發症，影響生活品質。

二、糖尿病的診斷標準

根據2020年美國糖尿病學會（ADA）及衛生福利部資料，糖尿病的診斷標準如下：

1. 空腹血糖（FPG）：正常：70–99 mg/dL

空腹血糖異常：100–125 mg/dL

糖尿病：≥126 mg/dL（需重複檢查確認）



2. 口服葡萄糖耐受測試（OGTT）：正常：2小時血糖<140 mg/dL

糖尿病：2小時血糖≥200 mg/dL

3. 糖化血色素（HbA1c）：正常：<5.7%

糖尿病：≥6.5%



4. 隨機血糖測量

糖尿病：隨機血糖≥200 mg/dL，並伴有典型症狀（如多尿、多渴、多食、體重減輕）

三、糖尿病的分類

1. 第一型糖尿病（T1DM）：由於自體免疫反應破壞胰臟β細胞，導致胰島素分泌不足。多見於青少年，需終身注射胰島素。

2. 第二型糖尿病（T2DM）：由於胰島素分泌不足或作用不良，與遺傳、肥胖、不良生活習慣等因素有關。多見於成年人，可透過飲食、運動、藥物控制。

3. 妊娠糖尿病（GDM）：妊娠期間首次發現的糖尿病，分娩後可能恢復正常，但未來罹患2型糖尿病風險增加。

4. 其他特殊類型：如由藥物、胰臟疾病等引起的糖尿病。



四、糖尿病的症狀

典型症狀（「三多一少」）	b.次要症狀：	C.警訊症狀（需立即就醫）
- 多尿（Polyuria）：頻繁排尿，尤其夜尿增多。 - 多渴（Polydipsia）：口渴感增加，需大量飲水。 - 多食（Polyphagia）：食慾增加，體重可能減輕。 - 體重減輕：即使食慾增加，體重仍可能下降。	- 視力模糊：血糖波動影響眼睛晶狀體，導致視力變化。 - 疲倦、無力：能量利用不良，造成持續疲勞。 - 皮膚乾燥、搔癢：高血糖可能影響皮膚健康。 - 傷口癒合緩慢：高血糖影響免疫功能，延緩傷口癒合。 - 手腳麻木、刺痛：長期高血糖可能引起神經病變。	- 極度口渴、頻尿、噁心、嘔吐 - 呼吸急促：可能為高血糖酮症中毒（DKA）徵兆。 - 冒冷汗、心悸、頭暈、意識模糊可能為低血糖徵兆。

五、高危險群

家族史(直系親屬有糖尿病者)、年齡(40歲以上)、肥胖(尤其是腹部肥胖)、高血壓(血壓 $\geq 140/90$ mmHg)、高血脂(高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) < 35 mg/dL，或三酸甘油脂 (TG) ≥ 250 mg/dL)、曾生育過大於4公斤的嬰兒、多囊卵巢症候群 (PCOS)。

六、糖尿病的併發症

1. 急性併發症：

(1)高血糖酮症酸中毒 (DKA)：多見於第一型糖尿病，症狀包括口渴、頻尿、噁心、嘔吐、呼吸急促、意識模糊等。

(2)低血糖昏迷：由於胰島素過量或進食不足，血糖過低，可能導致昏迷。

2. 慢性併發症：

(1)心血管疾病：如心肌梗塞、中風等。

(2)腎臟病變：糖尿病性腎病，可能導致腎功能衰竭。

(3)視網膜病變：糖尿病性視網膜病變，可能導致視力喪失。

(4)神經病變：如周邊神經病變，可能導致手腳麻木、刺痛。

(5)足部病變：糖尿病性足病，可能導致潰瘍、感染。



七、糖尿病的日常保健

1. 飲食控制：均衡飲食，攝取足夠的碳水化合物、蛋白質、脂肪，並注意食物的GI值（升糖指數），避免一次攝取過多食物，減少血糖波動，限制糖分攝取：減少含糖飲料、甜點等高糖食品的攝取。

2. 規律運動：每週至少150分鐘中等強度運動：如快走、游泳、騎自行車等，增加日常活動量：如爬樓梯、步行上下學等。

3. 血糖監測：定期測量血糖：了解血糖變化，調整飲食和運動計劃，記錄血糖數據：與醫師討論，調整治療方案。

4. 藥物治療：遵從醫囑：按時服用降糖藥物或注射胰島素，避免自行調整劑量：如需調整，應諮詢醫師。

5. 定期檢查：每年檢查一次糖化血色素 (HbA1c)，每年檢查一次腎功能、眼底、足部等，定期檢查血壓、血脂等心血管風險指標。

6. 生活習慣管理：戒煙限酒：減少心血管疾病風險，維持理想體重：BMI維持在18.5-24.9之間，減少壓力：透過冥想、深呼吸等方式放鬆心情。

八、結語

糖尿病雖無法根治，但透過良好的生活習慣、飲食控制、規律運動、藥物治療等方式，可有效控制血糖，減少併發症風險，提升生活品質。若有任何疑問，請諮詢專業醫療人員。