

認識糖尿病

一、糖尿病是什麼？

糖尿病(Diabetes mellitus)是一群代謝疾病組成，過程包含胰臟的 β 細胞機能障礙，導致胰島素分泌減少或因胰島素阻抗，導致身體無法利用所吃食物裡的醣類，使得血中葡萄糖超過正常，也會造成蛋白質、脂肪的代謝異常。

二、為什麼會得到糖尿病？

糖尿病的發生與遺傳體質有關，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。但是糖尿病絕對不是傳染病，不傳染給別人，也不會受別人的感染。

三、糖尿病的類型

可區分為下列四種類型

1. 第一型糖尿病：主要是自體免疫破壞胰臟的 β 細胞，導致胰島素完全缺少，需要依靠注射胰島素控制血糖。
2. 第二型糖尿病：因體內胰島素製造量可能正常或過少；胰島素阻抗性增加，與肥胖有關。
3. 續發型糖尿病：由其它疾病或治療引起，治療根本的疾病或停止引起血糖上升的藥物。
4. 妊娠型糖尿病：發生於懷孕期間，在生產後有可能進展為第二型糖尿病。

四、糖尿病有什麼症狀？

發病初期，大多數病人沒有症狀，除非做健康檢查發現。高血糖若已存在一段時間，隨著血糖逐漸升高，出現多吃、多喝、多尿、疲勞、體重減輕、視力模糊、陰部搔癢、傷口不易癒合等症狀。

五、如何診斷糖尿病？

需要檢測血液中的血糖，需要兩次以上的檢測確定或符合二項標準，即可診斷為糖尿病：1.空腹至少8小時血糖 ≥ 126 mg/ml；2.口服葡萄糖耐受試驗第兩小時 ≥ 200 mg/dL；3.糖化血色素 $\geq 6.5\%$ ；4.高血糖症狀(包括多尿、頻渴和體重減輕)且隨機血漿葡萄糖 ≥ 200 mg/dL。

六、糖尿病高風險群

口服葡萄糖耐受試驗第兩個小時為140-199mg/dl、空腹血糖偏高血糖值100-125mg/dl、糖化血色素5.1-6.4%。

七、糖尿病治療計劃

一旦確定診斷後，瞭解健康受到糖尿病影響的程度，就必須針對飲食、運動、規律用藥（口服降血糖藥或胰島素注射）、慢性合併症追蹤與糖尿病相關衛教等，並配合居家自我血糖監測，做好居家自我照護。

八、誰能幫助你？

在被診斷出糖尿病時，很多人都無法接受，面對生活型態的改變，不知所措，所以你與家人需要與醫師、護理師、營養師討論如何配合；加入「糖尿病共同照護網」可以獲得各種自我照護技能或參加病友團體，透過經驗分享、彼此支持，學習控制糖尿病。

參考資料：

中華民國糖尿病學會（2022）．2022第一型、第二型糖尿病臨床照護指引．[http：
//www.endodm.org.tw/dia/](http://www.endodm.org.tw/dia/)

劉聿芬、陳盈均、翁林仲、廖國盟、葉豪、鄭筆聳...陳春森（2019）．台北市立聯合醫院的糖尿病整合照護之成效．*北市醫學雜誌*，16，1-9。

劉紅瓊、宋聖芬（2019）．協助一位第二型糖尿病中年男性自我管理之護理經驗．*安泰醫護雜誌*，25(2)，63-77

諮詢電話02-26723456轉6661

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院