

*糖尿病的定義：

糖尿病是一種慢性的代謝異常疾病，主要是由於體內胰臟功能不良導致胰島素分泌不足或胰島素於週邊肌肉或組織作用不良，而造成醣類、蛋白質和脂肪等營養素的代謝異常，導致血中葡萄糖過多。

正常人空腹血糖值 70-100 mg/dl；當血糖值高於 180mg/dl 時，尿液會出現糖份，造成所謂的“尿糖”。

*糖尿病的症狀：

發病初期，大多無明顯症狀，病情隨時間加重，血糖逐漸升高，症狀會更加明顯。

*主要症狀：三多一少【多吃、多喝、多尿、體重減輕】。

*次要症狀：疲倦、皮膚癢、女性會陰搔癢、視力模糊、傷口不易癒合等。

*易罹患糖尿病的高危險群？

家族遺傳史：家族中有糖尿病者。

體重過重(身體質量指數超過 24 kg/m²)。

曾有妊娠糖尿病史或曾產下體重超過 4000 公克的嬰兒。

長期維持靜態生活習慣者，如：久坐的上班族或缺乏運動者。

有高血壓、高血脂、高膽固醇或曾罹患心血管疾病者。

有長期服用藥物者，如：類固醇、利尿劑、服用抗精神分裂或憂鬱症藥物。

營養失調、情緒壓力、飲酒過量、懷孕及病毒感染也是誘發糖尿病的因素。

糖尿病的診斷【2011 年美國糖尿病學會】

糖化血色素高於 6.5%。

空腹血漿葡萄糖高於 126 mg/dl 以上【空腹是指至少 8 小時未攝取熱量】。

高血糖症狀【多尿、頻渴和體重減輕】，隨機血漿葡萄糖高於 200 mg/dl。

口服葡萄糖耐受試驗，第 2 小時血漿葡萄糖高於 200 mg/dl。

*糖尿病的分類

第 1 型糖尿病：

發生於青少年，與自體免疫有關，因為胰臟β細胞遭破壞導致胰島素絕對性的缺乏，因此，第 1 型糖尿病人者，需終身注射胰島素控制血糖。

第 2 型糖尿病：

大多發生於中老年人，有明顯家族遺傳史。

其它型糖尿病：胰臟外分泌疾病(胰臟炎、胰臟切除、腫瘤、囊性纖維化)、內分泌疾病(如：甲狀腺亢進)、β細胞功能或胰島素作用的基因缺陷、藥物或化學試劑所誘發、感染、罕見的免疫性疾病、其它遺傳性症候群相關的糖尿病。

妊娠性糖尿病。

控制糖尿病的三大原則

飲食控制、規律運動、藥物治療，三者皆預配合。

參考資料

1. 宏恩醫療財團法人宏恩綜合醫院

<https://www.country.org.tw/%E8%A1%9B%E6%95%99%E5%9C%92%E5%9C%B0/%E8%A1%9B%E6%95%99%E5%96%AE%E5%BC%B5/538>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

