認識糖尿病

壹、何謂糖尿病

糖尿病是由於胰島素的分泌不足或阻抗性，導致醣類代謝異常，無法被週邊組織(如骨骼肌)有效利用，而使血糖超過正常範圍的疾病。理想的血糖控制:空腹及飯前血糖為 80-130mg/dl，飯後 2 小時血糖為低於 180mg/dl。

貳、哪些人容易得糖尿病

一、遺傳─近親中有人曾得糖尿病。
二、肥胖。
三、情緒壓力。
四、缺少運動者
五、曾罹患妊娠性糖尿病。



圖一 肥胖



圖二 情緒壓力



圖三 缺乏運動

叁、糖尿病的症狀有哪些

一、三多症：多吃、多喝、多尿、體重下降、倦怠感、皮膚騷癢、傷口不易癒合等。



圖四 多吃



圖五 多喝



圖六 多尿

二、高血糖症狀：極度口渴、噁心、嘔吐、腹部不適、虛弱無力心跳加快、呼吸喘、昏迷。



圖七 噁心、嘔吐



圖八 心跳加快

三、低血糖症狀：全身無力、饑餓、手腳發抖、頭暈、頭痛、焦躁不安、視力障礙、緊張、冒冷汗、抽筋、昏迷。



圖九 全身乏力



圖十 冒冷汗

肆、糖尿病的分類有哪些

一、第一型糖尿病

過去稱為幼年型，需終身依賴胰島素治療，好發於三十歲前。

二、第二型糖尿病

98%的糖尿病病人多屬於此類型，中老年居多。

三、妊娠性糖尿病

在懷孕時新診斷的糖尿病。

四、其他病因型糖尿病

如藥物、胰臟疾病、營養失調等引起。

伍、糖尿病的合併症

可分慢性和急性合併症

一、慢性合併症：血管病變、視網膜病變、神經病變、腎臟病變、足部病變。

二、急性合併症：高血糖、低血糖。

陸、糖尿病自我照護

一、遵守營養師的飲食指導計劃，不可任意增減，避免肥胖，維持理想體重。

二、確實遵守醫師處方按時用藥或胰島素注射。

三、熟記低血糖症狀及處理方式，隨身攜帶糖尿病識別卡。

四、適當運動，勿空腹做劇烈運動，並隨時攜帶方糖或糖果。

五、放鬆心情，定期返診檢查。

柒、諮詢服務電話

(02)89667000 轉 2635(新陳代謝科病房)

(02)89669000 (預約掛號專線)

捌、參考資料

徐慧君、李洮俊、陳思羽(2018)．糖尿病自我管理教育支持．*中華民國糖尿病衛教學會會訊，14*(4)，25-34。http://dx.doi.org/10.6583/TADE.201812_14(4).0007

楊睿彬(2019)．認識糖尿病．*中華自然醫學研究，2*（1），29-34。

玖、複習一下:

問題 1 .(　)糖尿病三多症是指多吃、多喝、多尿。

問題 2. (　)理想的血糖控制:空腹及飯前血糖為 80-130mg/dl。

問題 3. (　)低血糖症狀：全身無力、冒冷汗。

正確答案:

問題 1:O　問題 2:O　問題 3:O

編印單位:護理部 6B (DM-010)
編印日期:2008 年 07 月 13 日第 1 版
修訂日期:2022 年 06 月 30 日第 6 版
全院編碼:亞東醫院出版品(SH438)
材物編碼: MS4905A823
宗　旨:持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願　景: 成為民眾首選的醫學中心