

認識糖尿病

正常情況下，身體會將吃進去的澱粉類食物轉變成葡萄糖，做為身體的燃料。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，提供熱能。糖尿病病人因為胰臟不能製造足夠的胰島素，葡萄糖無法充分進入細胞內，血糖濃度就會升高，形成糖尿病。

發生原因

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，都會促使糖尿病發生。但是糖尿病絕對不是傳染病，不會傳染給別人，也不會受別人的傳染。

1. 近親有得糖尿病的人

糖尿病人的家屬罹患糖尿病的機會比一般人高出 5 倍以上。

2. 40 歲以上的中、老年人

40 歲以後，100 人中約有 10 人會罹患糖尿病，所以人到中年以後應特別留意。

3. 體型肥胖的人

糖尿病的初發病例中約有 60% 是肥胖的人。

有甚麼症狀？

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。漸漸地，血糖逐漸升高，才有尿多、口渴、飢餓、疲勞、視力模糊、體重減輕或傷口不易癒合等症狀出現。

糖尿病的控制有賴於飲食、運動、和胰島素或口服降血糖藥三者間的互相配合。若能將空腹血糖控制在 80-120 mg/dl，飯後二小時血糖控制在 80-160 mg/dl，則較理想。

運動篇

1. 運動原則是甚麼？

時間：不要在飯前或飯後一小時內，最好飯後 1-2 小時，並避免藥物（如胰導素）作用高峰時段，每次運動時間約 20-30 分鐘。

次數：應有固定運動時間，一週至少要三次才能達到效果。

2. 運動時您應該注意下列事情？

- ☞ 運動強度要慢慢地增加，運動前後應做適當的暖身、緩和運動。
- ☞ 隨身攜帶方糖、糖果、餅乾或飲料，在低血糖發作時，立即食用。
- ☞ 隨身攜帶糖尿病識別證件，避免單獨一個人運動。
- ☞ 運動時需穿適當的鞋襪和其他保護物，絕對不要赤腳運動。
- ☞ 血糖控制不良(飯前血糖值超過 250 mg/dl 或常有低血糖發作)或生病時不宜運動。
- ☞ 使用胰島素或口服降血糖藥物後，避免空腹運動。
- ☞ 在極端溫度(高溫、極冷)和天候不良(霧天、雨天)時，不宜做室外運動。

☞ 有視力模糊、玻璃體出血、神經系統知覺損害或曾有高血壓、中風、心臟病、肝、腎功能不好者，不適合做劇烈運動，最好先接受醫師評估後再決定運動的種類與強度。

飲食篇

1. 均衡攝取各類食物

2. 養成定時定量的習慣，有助於維持合理體重和血糖平穩。

3. 依照飲食計畫，多攝取含高纖維的食物，可減緩醣類的吸收。

在飲食計畫內替代主食可以燕麥、薏仁、未加工的乾豆類食物(黃豆，綠豆，紅豆)等。水果、蔬菜、全穀類均是纖維良好的來源。

4. 應儘量避免吃精製糖類或加糖的食物。

如各式蛋糕、小西點、冰淇淋、煉乳、調味乳、汽水、可樂、水果罐頭、果汁、糖果、蜜餞等食品。

5. 可隨意食用之食物。

水煮蔬菜，低熱量之汽水和可樂、咖啡(不加糖)、清茶、加代糖的仙草、愛玉等。嗜甜者可用經衛生署認可的代糖，如阿斯巴甜、醋磺內酯甲(ACE-K)等類的代糖。

6. 慎選食物烹調方式。

宜選用清蒸、水煮、燒、烤、滷、涼拌、清燉等烹調方式，避免油煎、油炸及放過多鹽份。

7. 外食只要熟記可食份量。

懂得食物代換及自我節制，一樣可以出外應酬、外食。

8. 儘量避免喝酒應酬。

需飲酒時，要限量飲用，並應避免空腹喝酒。

降血糖藥物

1. 口服降血糖藥可分三種：

磺醯尿素類：刺激胰臟分泌較多量的胰島素。如 Euglucon(優爾康)、Glidiab(泌樂得)、Diabinese(特泌胰)，Diamicron(岱密克龍)。

雙胍類：抑制肝臟製造葡萄糖並促進葡萄糖的利用。如 Melbin(美治寧)、Glucophage(庫魯化)。

阿爾發葡萄糖甘酶抑制劑：抑制多醣類分解。如 Acarbose (糖祿)。

2. 降血糖藥有什麼副作用

磺醯尿素類偶而有水腫或肝炎，應用不當可能發生低血糖。雙胍類及阿爾發葡萄糖甘酶抑制劑，主要為腸胃不舒服，如脹氣、噁心及腹瀉等。

3. 那些人不適合吃口服降血糖藥

第一型糖尿病人、糖尿病孕婦、接受重大手術的病人、處於重大壓力下，如受重傷或嚴重感染症、對口服藥有不良反應或過敏現象者、有明顯的肝、腎功能障礙者。

4. 注意事項

磺醯尿素類，可能引起低血糖，如果飲食不正常或太少，更易發生。若發生低血糖，請按低血糖處理方式處理。

胰島素篇

胰島素是一種從胰臟分泌的荷爾蒙，它能協助糖類的代謝，因此可以降低血糖。

1. 注射用的胰島素有幾種

目前市售的胰島素主要為人型，少數為牛型或豬型。從外觀可分清及濁的兩種溶液，清的是短效型，濁的是中效或長效型。

分類	外觀	開始作用時間	持續作用時間
短效	清	注射後 30 分鐘	3-6 小時
中效	濁	注射後 60-90 分鐘	10-16 小時
長效	濁	注射後 4 小時	18-30 小時

2. 注射胰島素會不會使病情更嚴重

不會。注射用的胰島素和人體內製造的胰島素作用是一樣，可以幫助控制血糖，預防合併症的發生。

3. 胰島素能不能口服

胰島素在胃中會被消化液破壞，因此口服沒有療效。

4. 胰島素有什麼副作用

以往豬或牛的胰島素含雜質多，長期注射部位容易發生紅腫、搔癢、凹陷或凸起硬塊，但目前因多改用很精純的人型胰島素，這些情形就很少發生了。

4. 注射胰島素要注意什麼

注射胰島素後，一定要按時進餐，否則可能會出現低血糖。