

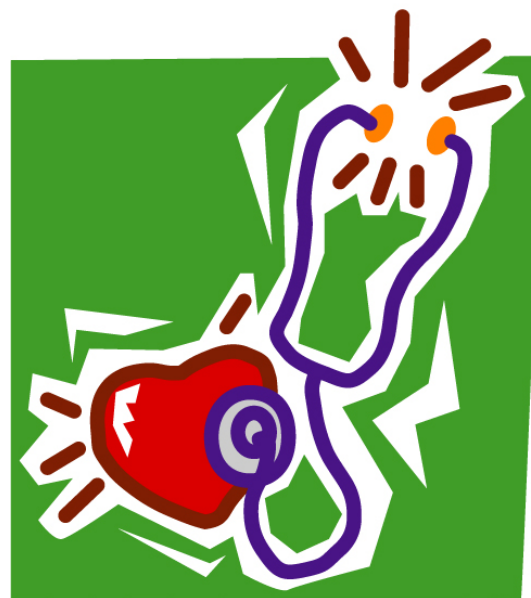
## 認識糖尿病

文章出處：臺北醫學大學附設醫院內分泌新陳代謝科 翁瑄甫醫師

上線日期： 更新日期：

### 為什麼要認識糖尿病？

由於醫療的進步及公共衛生的改善，慢性疾病已取代急性傳染病，成為國人的主要死亡原因。在其中，糖尿病的罹患人數與死亡率逐年攀升，且隨年紀的增加而上升，其病患人數成長是我國慢性病患的第一位，此與台灣社會的變遷、生活型態的改變、及國人壽命的延長有關。目前台灣 20 至 79 歲成年人中，第 2 型糖尿病的盛行率為 5.8%，全台灣估計有近 100 萬位糖尿病患者。糖尿病於 96 年時為台灣十大死因之第四位，還與十大死因中的心臟疾病、腦血管疾病、腎臟疾病、高血壓息息相關，相關併發症也是造成許多殘障的主因，例如尿毒症、截肢、失明等。所以糖尿病實為現今國人健康之大敵，除了影響個人的健康及生活品質外，也為家庭及社會帶來沉重壓力，更是國家醫療財政的一大負擔。因此，認識糖尿病並能及早確立診斷及治療實為現代人之一大健康課題。



### 為什麼會得到糖尿病？

糖尿病依病因可分為第 1 型糖尿病、第 2 型糖尿病、妊娠糖尿病、及其他原因所導致之糖尿病等四種類型，95%以上病患皆屬於第 2 型糖尿病，相關因素包含遺傳、年紀增加、多吃、少動、肥胖等，絕大多數病人的罹病與生活型態有絕對之相關。糖尿病的成因為體內胰島素分泌不足或胰島素在體內作用不良（胰島素阻抗性），此時葡萄糖不能進入細胞，血糖因而升高，過高的糖份會從尿液排出，因此這個病被稱為糖尿病。

### 怎麼知道得到了糖尿病？

糖尿病由於病程進展緩慢，早期毫無症狀，也因此有一半病人根本不知道自己已經罹患糖尿病。糖尿病的典型症狀包含大家耳熟能詳的三多：吃多、喝多、尿多，體重則一路下滑，診斷只有至醫院抽血檢測才能確定。若因為典型糖尿病症狀的出現才診斷出罹患糖尿病，糖尿病常已發生 5 年、甚至 10 年以上，此時血糖早已造成許多器官的傷害，許多併發症早已發生。所以定期健康檢查非常重要，唯有早期發現疾病，才能早期治療。

### 要如何治療糖尿病？

既然糖尿病的發生及嚴重度與生活型態有絕對之相關，治療就要從生活型態的改善做起。良好飲食控制、養成運動習慣、維持理想體重為非藥物治療的三大主軸。飲食不只要注重營養，也要顧及均衡，把握低糖、低鹽、低油、高纖的原則，多吃蔬菜，水果適量攝取，並且注意定時及定量。運動應配合每日作息，持之以恆，盡量達到每天有 30 分鐘的中強度體能運動，除有助於控制血糖外，也可減少其他疾病。肥胖會帶來許多健康上的問題，改善肥胖現象對糖尿病患者益發重要，維

持理想體重可減少併發症及其他疾病。

### **有怎樣的藥物可以使用？**

當上述生活型態的調整仍不足以達到適當的血糖控制時，就必須加上藥物治療。藥物包含口服降血糖藥物及胰島素，近年來在種類及品質上皆有長足進步，讓醫生及病患可以有更多選擇。依照作用機轉，口服降血糖藥物可分為促進胰島素分泌的藥物、增加胰島素敏感性的藥物、以及延緩醣類吸收的藥物。胰島素則依照藥效長短分為速效型至長效型多種，合成胰島素及筆型注射器的發明更是讓胰島素的效果更好，施打更方便，而且大大降低注射的不方便及疼痛感。

### **糖尿病控制不好會怎樣？**

糖尿病的控制若不理想，會產生許多併發症。急性糖尿病併發症包括糖尿病酮酸中毒和高血糖昏迷，死亡率相當高。此外，糖尿病也會造成許多慢性併發症，因為慢性高血糖會造成血管的病變，全身器官都會受到影響；大血管病變則包括冠狀動脈心臟病、腦血管疾病、下肢週邊血管疾病，小血管病變包括視網膜病變、腎病變、神經病變，常是逐漸進行且不可逆的，即使可以治療，也會嚴重影響生活品質。

### **醫師的叮嚀**

糖尿病不是絕症，其實沒一般人想像的那麼可怕，而且預防勝於治療，還要定期健康檢查以早期發現疾病。若得了糖尿病，只要注意飲食種類及適當攝取量，保持規律且適量的運動習慣，遵照醫師及衛教師的指示，按時使用藥物治療，達到理想的血糖控制，患者也幾乎可以過正常人一般的生活，而且可減少與延緩併發症的發生與進行。此外，血糖與血脂肪的控制也同等重要，抽煙的習慣更是一定要戒除。病人自身的決心毅力，以及家人及社會的支持，在過程中也扮演了不可或缺的角色。