認識沉默無言的~~~糖尿病

郭信萍衛教師

一般人得到糖尿病就會聯想："我是不是糖、甜食吃太多、還是水果吃太多才會得到這個疾病。"其實糖尿病跟愛吃糖沒有直接的關係。但是與基因的遺傳、後天的肥胖以及少運動等確實有著密不可分的關係。

那什麼是糖尿病呢？簡單的說，身體吃進去的食物會導致血液中的血糖上升，而為了維持正常的血糖數值，胰臟分泌的胰島素便是關鍵所在。所以當胰島素不足或是胰島素有阻抗性產生時，就會發生血糖偏高，高到一個程度就會診斷為糖尿病，依據 2015 年糖尿病臨床照護指引內容，下列其中一項符合標準就可診斷為糖尿病：

一、兩次空腹血糖值≥126mg/dl（空腹的定義：至少 8 小時未進食）。

二、隨機血漿葡萄糖≥200mg/dl，併有多尿、頻渴、體重減輕等高血糖症狀。

三、口服葡萄糖耐受試驗第 2 小時血漿葡萄糖 ≥200mg/dl。

四、糖化血色素 A1C ≥6.5%。

很多人以為得到糖尿病就一定會有「多吃」、「多喝」、「多尿」及「體重減輕」等典型的症狀。其實不然，在臨床上只有少數糖尿病人會有明顯的症狀，而大多數病人是沒有症狀的。但是在衛教室常碰到病人會因為其他的病症問題例如：反覆的泌尿道感染、女性的外陰部搔癢、傷口不易癒合、疲倦感、甚至視力模糊，去門診檢查時才發現原來自己有糖尿病了。所以說糖尿病是一個沈默的疾病，9 成病人是沒有症狀的，只能靠檢測血糖，否則不易發現。

在衛教室常常有人問：什麼是第 1 型、第 2 型的糖尿病？

概括來說目前糖尿病可分為以下幾類 ：

一、第 1 型糖尿病：是指胰臟無法製造出胰島素，必須長期依賴胰島素注射來控制血糖。

二、第 2 型糖尿病：因為胰島素阻抗性增加，加上胰島素分泌減少，導致血糖升

高。大部分此類的患者剛發病時可以用口服降血糖藥物來控制血糖，而目前台灣的糖尿病患中，有將近 90%都是屬於第二型糖尿病。

三、妊娠性糖尿病：是在懷孕期間才被診斷出來的糖尿病，一般產後就恢復正常，但此類病人將來有極高的比例會罹患糖尿病。

四、其他型糖尿病：因為其他疾病或相關治療引起的糖尿病，如反覆發生的慢性胰臟炎、胰臟切除、或長期使用類固醇等。

李登輝前總統，糖尿病打針治療已經有 30 年了，如果他今天沒出來代言，任誰也無法從外表知道他有糖尿病。所以糖尿病是看不出來的，甚至不會有不舒服的疾病，但是我們不可因為沒任何不舒服就不管它，糖尿病如果沒有好好控制，將來便會引發慢性不可逆的合併症例如：腦中風、心肌梗塞、視網膜病變、洗腎、截肢等等，所以為了讓生活品質更好，維持健康的生活，認識糖尿病、把糖尿病控制好是值得投注學習的人生課題。

衛教室有舉辦多樣的相關課程，帶領大家一起學習認識糖尿病，課程主題如下：

一、什麼是糖尿病。

二、健康飲食與運動。

三、糖尿病足部照護。

四、糖尿病併發症與相關風險因子。

五、與糖尿病共舞。

六、和胰島素同在。

歡迎有興趣的民眾可至衛教室報名，或來電 2996-2121 分機 1230~~1231 洽詢。

新泰綜合醫院 關心您！

表單編號：　　（修訂日期 106/02/02）