

糖尿病

DIABETES

糖尿病是一種身體不能正常吸收食物中的糖和澱粉質(碳水化合物)的狀況。澱粉質的食物被消化後分解成葡萄糖。人體利用它為能源。進食後，血液內糖份增高，胰臟便會分泌一種激素稱胰島素。它的功能是貯藏和應用血液中的糖份。糖尿病患者因胰臟不能產生適量的胰島素或胰島素失去它正常的功能，因此糖份便會在患者的血液和組織積聚起來，引起“血糖過高症”。當血糖過高時，尿液中便會出現糖份。

如何診斷糖尿病

驗血可以測出血液中的糖量。空腹血糖檢驗正常值為 100mg/dl 以下。空腹的意思是指至少在八小時內沒有進食過任何東西。指數在 100-125mg/dl 之間，顯示前期糖尿病，若兩次不同日期的空腹血糖檢驗指數仍維持在 126 mg/dl (126 毫克/公合) 或以上的話，可確定為患有糖尿病。

糖尿病的癥狀

糖尿病的癥狀因人而異。有些患者也可能沒有任何癥狀。最普遍的癥狀包括：

- 體重下降
- 容易疲倦
- 常感口渴
- 食慾增加

- 頻尿及尿量增加
- 傷口痊癒緩慢
- 視力減低
- 皮膚發癢
- 足部感到刺痛或麻木

罹患糖尿病的因素

- 家族史
- 缺乏運動
- 肥胖
- 高血壓
- 孕期糖尿
- 非洲裔，美國印第安人，西班牙裔，亞裔及太平洋島國人仕
- 年齡(通常 45 歲或以上人士容易患此症)

糖尿病的種類

最普遍的糖尿病共分三種。第一種即一型糖尿病。此型患者通常發病於童年或青年期間。因患者胰臟所產生的胰島素極少，或完全缺乏，所以必須注射胰島素以補不足。控制第一型糖尿病包括：

- 每日注射胰島素
- 遵照控制糖尿病飲食的原則以改善飲食習慣和定時運動

第二型糖尿病患者通常是踏入中年或老年。他們所產生的胰島素不足或胰島素失去功效。控制這型糖尿病的方法可以靠改善飲食習慣和定時運動。如患者過胖，應

控制體重。有些第二型患者亦可能需要服食藥物以助胰島素的產生和促進其功能。如服藥仍然無法控制血糖於正常範圍時，亦可能需要注射胰島素。

第三型糖尿病亦稱懷孕期糖尿病。這類糖尿病患於妊娠期間。而病症通常會在產後消失。但有些患者也可能會在老年時患上第二型糖尿病。改善飲食習慣通常可以控制這類型糖尿病。

控制糖尿病的方法：

1. 遵照下列控制糖尿病飲食的原則去改善飲食習慣：
 - 定時進食正餐和小吃。如需注射胰島素，定時進食更為重要。
 - 減少飲用糖份高的食物如糖果、甜品和甜飲料。
 - 按定量吃澱粉質類的食物和水果。
 - 減少高飽和脂肪和膽固醇的食物。
 - 選擇高纖維質的食物。
2. 與醫生合作，接受適當的藥物治療。
3. 定時運動：運動不但可以加強心臟的功能、消耗脂肪亦可降低血糖，因而可減低藥物的份量或需要。
4. 保持適當的體重。
5. 定期檢查身體和驗血並用血糖檢驗器自我檢驗血糖。

6. 減少喝酒。避免空腹喝酒，以免引起低血糖反應。
7. 避免吸煙。煙內的化學物質會破壞血液循環，使患者的病情更趨嚴重。

低血糖症

低血糖症即當體內的血糖過低（一般在70 mg/dl 以下）。癥狀包括：身體發抖，出汗、饑餓、疲倦、頭暈、動作失調等。

當這些警告訊號來臨，患者應立刻飲用一些含易吸收的糖類，如3-4片葡萄糖片（可在藥房購買到）、四安士果汁、甜飲和糖果等。待體力改善宜進食適量食物。遇低血糖而未能及時補給糖份，患者可能會很快陷入昏迷狀態。糖尿病患者應隨時備帶一些葡萄糖片或糖果，以備急需之用。引致低血糖症是於：

- 服用過量的藥物
- 不定時的進食或進食不足
- 喝酒過量
- 運動過多

未能控制糖尿病所引起之併發症

1. 糖尿病性昏迷或酮酸中毒
這病情是由於身體缺乏胰島素，以致血液內的酮酸成份積聚引起。酮酸其實是身體分解脂肪時產生的一種物

質，若體內積存過多，將引起昏迷甚或死亡。酮酸中毒的癥狀包括噁心，嘔吐，胃部抽搐，經常口渴，呼吸時很費力及呼氣帶果酸味等。

2. 感染

糖尿病患者比較容易受到口腔、泌尿系統、陰道、腳部及皮膚感染。

3. 糖尿病性神經系統疾病

神經系統受損會引發一連串不同的病狀。例如失去性功能、四肢刺痛或失去知覺、肌肉衰弱、腸胃功能失調等。

4. 循環系統及心臟血管併發症

糖尿病患者較容易出現血管硬化，因而增加患上心臟病及中風的機會。除此，血液循環功能減退亦會令腳部肌肉壞死，並可能需要動手術把壞死部份除切。

5. 糖尿病性視網膜病

糖尿病會導致眼部血管脆弱、受損，使視力模糊甚至永久失明。

6. 腎衰竭

由於糖尿病患者的血液積存過多糖份，致令腎臟內的微細血管受到破壞；時間越久，腎臟功能亦會因而受損。

糖尿病患者的足部護理

由於糖尿病患者的血液循環及神經系統受損，導致血液流通減慢和腳部對痛楚不敏感，造成腳部肌肉壞死。因此，適當的護理足部對減輕這種情況極有幫助。

1. 每天檢查足部，確定並無傷口或感染。
2. 每天以溫水及肥皂清洗足部。小心輕抹腳部(特別是趾縫之間部位)，避免大力擦乾。如有需要，可塗上潤膚液。
3. 經常修剪趾甲，剪時應向橫而不應在兩邊角位直剪。
4. 切勿用藥物或剪刀去除硬皮和雞眼。
5. 保持足部溫暖，但不要敷用熱墊或熱水袋。
6. 不要赤足走路。
7. 穿著舒適的鞋子，避免穿著無保護趾部及跟部的涼鞋。
8. 選擇合適的襪子，不要穿過緊的褲襪。
9. 每天更換襪子。

華人社區健康資源中心編譯，1994年 版權所有, 5/2007 修正
© 1994 Chinese Community Health Resource Center
Revised 5/2007