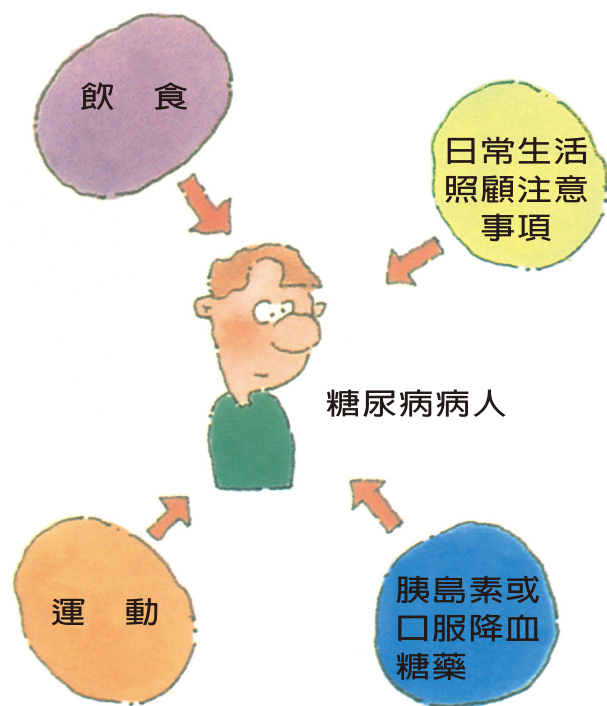


糖尿病怎麼控制？

糖尿病的控制有賴於飲食、運動和使用胰島素或口服降血糖藥物及日常生活照顧等四者之間的互相配合。因為血糖會受到許多因素的影響而變動，因此建議以糖化血色素控制在 7% 以下為目標。



糖尿病與我



什麼是糖尿病



資料來源：



行政院衛生署國民健康局



中華民國糖尿病學會



台大糖尿病人保健推廣中心

翻印及修訂：



財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院

什麼是糖尿病？

正常情況下，身體會將吃進取的澱粉類食物分解變成葡萄糖，做為身體的能源。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，葡萄糖無法充份進入細胞，留在血中使血糖濃度升高，一部份排入尿中，形成糖尿病。



為什麼會發生糖尿病？

糖尿病的發生與遺傳體質相當有關，其他如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調，都會促使糖尿病發作。但是絕對不是傳染病，不會傳染給別人，也不會受別人的傳染。



糖尿病的診斷方法？

- 依據美國糖尿病學會(ADA) 1997年7月：
- 1.空腹8小時血糖 $\geq 126\text{mg/dl}$ 至少2次以上。
 - 2.有糖尿病典型症狀(多吃、多喝、多尿) 體重減輕加上隨機抽驗的血漿葡萄糖濃度 $\geq 200\text{mg/dl}$ 以上。
 - 3.若不符上述條件，仍懷疑有糖尿病者，須做口服75克葡萄糖耐糖測試(OGTT)，以求確定診斷。

糖尿病有什麼症狀？

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。病情隨時間加重，血糖逐漸升高，才有尿多、口渴、肌餓、疲勞、視力模糊、體重減輕或傷口無法癒合等症狀出現。

