

認識糖尿病之衛生教育指導

* 什麼是糖尿病？

正常情況下，身體會將吃進去的澱粉類食物轉變成葡萄糖。胰島素它可以幫助葡萄糖進入細胞，提供熱能。糖尿病病人因為不能產生足夠的胰島素或作用不佳，葡萄糖無法進入細胞，血液中血糖濃度就會升高，形成糖尿病。

* 正常血糖值:空腹血糖:70-100毫克/分升；飯後血糖 < 140毫克/分升。

* 什麼人容易得糖尿病？

糖尿病大部分與遺傳體質有關，其他如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調等，都會促使糖尿病發作，但絕不會由別人傳染而得到。

* 糖尿病有什麼症狀？

發病初期，大多數人都沒有症狀不易發現，除非做身體檢查。病情隨時間加重，血糖逐漸升高，才有多尿、多喝、飢餓、疲勞、視力模糊、體重減輕或傷口不易癒合等症狀出現。

* 糖尿病患常見併發症？

(1)大血管病變：

◎位於冠狀動脈、腦血管等大血管症狀:高血壓、心肌梗塞、腦中風。

◎位於周邊血管症狀：下肢及足部潰瘍。

(2)小血管病變:

◎神經病變：包括自主神經或週邊神經的損傷，引起心悸、腹脹、便秘或腹瀉、小便困難或失禁、性功能障礙、姿勢性低血壓、手腳發麻及感覺遲鈍，病患常因感覺異常容易受傷、足部因而感染、傷口癒合慢。

◎腎病變：引起蛋白尿、血壓上升等症狀，甚至引起尿毒症，需終身洗腎。

◎眼睛病變：視網膜病變、青光眼、白內障。

* 如何控制糖尿病?

糖尿病的控制有賴於飲食、運動和藥物(胰島素或口服藥)三者間的互相配合，必須控制飲食、定時定量、維持理想體重，並配合規律的運動。並與醫師、護理師、營養師討論如何配合。若能將控制飯前血糖 < 130 毫克/分升，飯後血糖 < 180毫克/分升，較理想，以達糖化血色素控制在 7%以下的目標。