

## ✚ 什麼是糖尿病？

正常情況下，身體會將吃進去的澱粉類的食物轉變成葡萄糖，做為身體的燃料。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，提供熱能。糖尿病病人因為不能產生足夠的胰島素，葡萄糖無法進入細胞，血糖濃度就會升高，形成糖尿病。

## ✚ 正常血糖值

一般健康人：空腹血糖為 70-110 毫克/分升

飯後二小時血糖低於 140 毫克/分升

當一個人空腹 8 小時血糖 $\geq$ 200 毫克/分升，就是糖尿病。

## ✚ 哪些人容易得糖尿病？

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，只是覺得有點不舒服，除非做健康檢查，否則不易發現。漸漸地才有小便次數增加、口渴、飢餓、疲勞、體重減輕或傷口不易癒合，甚至視力模糊、手腳發麻等症狀出現。

## ✚ 糖尿病怎麼治療？

糖尿病的控制有賴於飲食、運動和胰島素或口服藥三者間的相互配合，必須先控制飲食、定時定量、維持理想體動，並配合規律的運動。

若飲食及運動無法控制血糖，就必需遵照醫師處方，定時服用口服降血糖藥或施打胰島素。若能將空腹血糖控制在 80-120 毫克/分升，飯後二小時血糖控制在 80-160 毫克/分升，則較理想。糖尿病人需定期檢查血糖、血壓、血脂、醣化血色素、腎功能、眼睛和足部，減少過度精神壓力，以維持身心健康。

**羅東聖母醫院 敬祝健康**