

糖尿病

糖尿病(Diabetes mellitus)

什麼是糖尿病

糖尿病是一種因胰臟分泌的胰島素不足，或身體對胰島素的反應減低，使得血中葡萄糖無法進入細胞，導致血糖升高，並產生後續一系列的臨床症狀，與遺傳基因有著密切的關聯。它是一種慢性疾病，無法治癒，需要長期追蹤治療。

糖尿病的相關症狀

糖尿病的典型臨床症狀為吃多、喝多、尿多和體重減輕，但初期可能無症狀，除非做身體檢查，才會發現。其他可能的表現還包含：傷口不易癒合或反覆感染、容易疲倦、視力模糊等。

糖尿病的分型

分為四種類型：

1. 第一型糖尿病：因免疫系統破壞胰臟細胞，導致胰島素缺乏所引起，好發於幼童和青少年，必須使用胰島素治療。
2. 第二型糖尿病：因體內細胞對胰島素產生阻抗性，使得葡萄糖無法進入細胞被利用，好發於肥胖者和中老年人，常合併高血壓、高血脂等疾病。
3. 妊娠糖尿病：發生於女性懷孕期間，生產後可能會消失。
4. 其他型糖尿病：因胰臟疾病、內分泌疾病、藥物等引起。

糖尿病的危險因子

遺傳(家族中有糖尿病患者)、年紀大、肥胖、缺乏運動、曾經有妊娠糖尿病病史的女性。

糖尿病的診斷

1. 糖化血色素(HbA1c) $\geq 6.5\%$
2. 空腹血糖 ≥ 126 mg/dL (空腹定義為至少 8 小時未攝取熱量)
3. 口服 75 克葡萄糖耐受試驗，第 2 小時血糖 ≥ 200 mg/dL
4. 有高血糖症狀(吃多、喝多、尿多、體重減輕)，並且隨機血糖 ≥ 200 mg/dL

上述第 1 至 3 項診斷標準任兩次檢驗數據符合，或是第 4 項診斷標準任一次符合，即可診斷為糖尿病。

須注意的是，如果

1. 糖化血色素 5.7-6.4%或
2. 空腹血糖偏高：空腹血糖 100-125 mg/dL 或
3. 葡萄糖失耐：口服 75 克葡萄糖耐受試驗，第 2 小時血糖 140-199 mg/dL，就已經算是糖尿病前期，需要儘早改變生活形態來控制。

糖尿病篩檢

利用國民健康署所提供的成人健康檢查，40 歲以上民眾，每 3 年篩檢 1 次；65 歲以上，每年篩檢 1 次。

符合下列 ≥ 2 個危險因子者，建議篩檢；篩檢結果未達糖尿病診斷標準者，建議至少每 3 年再檢測一次：

1. 身體質量指數(BMI) ≥ 24 kg/m² 或腰圍男/女 $\geq 90/80$ cm
2. 一等親人罹患糖尿病
3. 曾罹患心血管疾病
4. 高血壓($\geq 140/90$ mmHg)或正接受高血壓治療
5. 高密度脂蛋白膽固醇 < 35 mg/dl 或三酸甘油酯 > 250 mg/dl
6. 多囊性卵巢症候群的婦女
7. 曾診斷為妊娠性糖尿病的婦女
8. 缺乏運動

9. 臨床上有胰島素阻抗的症狀(例如：重度肥胖，黑色棘皮症)
10. 曾檢查為葡萄糖失耐、空腹血糖偏高、或糖化血色素 $\geq 5.7\%$ 者，建議每年篩檢

糖尿病的控制

1. 改變生活方式，包括飲食控制、運動、減重、戒煙，並配合藥物治療
2. 藥物：口服或針劑降血糖藥物、胰島素，並遵照醫師醫囑使用
3. 養成規律自我血糖監測的習慣、按時回診追蹤

糖尿病的血糖控制目標

原則上為以下四點，但仍需依照每個人的狀況和需求不同進行個別化的調整：

1. 飯前血糖 80-130 mg/dL
2. 飯後血糖 80-160 mg/dL
3. 糖化血色素 $< 7\%$
4. 避免低血糖

糖尿病的併發症

如果糖尿病沒有得到良好的控制，會導致急性或慢性的併發症。

1. 急性併發症如低血糖、糖尿病酮酸中毒、高滲透壓高血糖狀態，皆可能造成生命危險；
2. 嚴重的長期慢性併發症包括：心血管疾病(心肌梗塞)、中風、周邊動脈疾病、慢性腎臟病(是成年人中洗腎的主要原因)、視網膜病變、神經病變，其中，周邊動脈疾病可能造成傷口難以癒合，而足部難以癒合的傷口則可能導致壞疽和感染(俗稱「糖尿病足」)，進而導致患者截肢。

這些併發症都可能影響病人和家屬的生活品質並且造成經濟上及照

護上的負擔，因此，若能好好地控制糖尿病以及高血壓、高血脂，並且結合良好的生活習慣，就可以有效降低罹患上述併發症的風險。