



## 慢性的甜蜜殺手——認識糖尿病

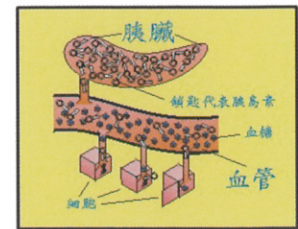
### 什麼是糖尿病？

當身體沒辦法「正常」運用糖份時就產生了糖尿病。如果來自腹腔內胰臟蘭氏小島的貝他細胞，無法分泌足量的胰島素，或是體內的胰島素不能充分發揮降糖的生理作用時，我們攝取的食物，經消化吸收，轉化成葡萄糖，就會大量累積起來，這種血糖升高的狀況，就叫做「糖尿病」。

### 有什麼症狀呢？

當血液的葡萄糖含量過高，便會出現以下的徵狀：

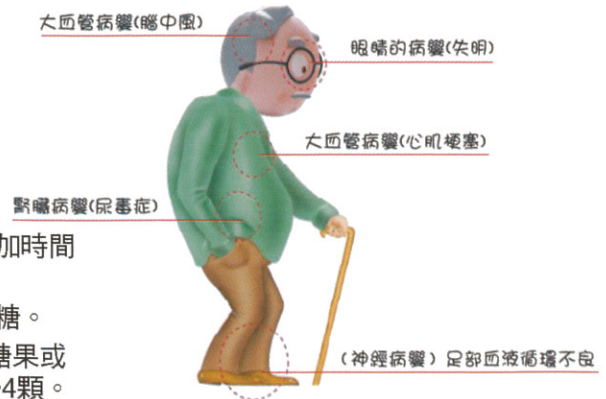
- ◆ 小便次數增加
- ◆ 容易口渴
- ◆ 容易疲倦
- ◆ 體重明顯下降
- ◆ 視力模糊
- ◆ 傷口不容易癒合



### 該怎麼控制糖尿病？

- (1) 按時就醫、服藥
- (2) 飲食控制
  1. 少甜、少油、少鹹。
  2. 少量多餐，且一日攝取熱量需限制。
  3. 維持理想體重
- (3) 運動
  1. 每週三到五次，一次五到十分鐘，再慢慢增加時間到三十分鐘。
  2. 勿空腹或飯後一小時內運動，以免發生低血糖。
  3. 預防低血糖休克，要隨身攜帶6~8顆方糖、糖果或一瓶含糖飲料，發生低血糖時，一次吃3~4顆。(尤其是注射胰島素者)

### 若不治療會怎樣？



### 怎樣才算糖尿病控制良好？

- (1) 空腹血糖80~120mg/dL，飯後二小時血糖100~180mg/dL。
- (2) 尿糖檢查保持陰性。
- (3) 血壓控制在130/80mmHg以下。
- (4) 血脂肪：
  - ◆ 總膽固醇(TCH)：200mg/dL以下，三酸甘油酯(TG)：150mg/dL以下。
  - ◆ 低密度脂蛋白(LDL)：100mg/dL以下。
  - ◆ 高密度脂蛋白(HDL)：男生40mg/dL以上，女生50mg/dL以上。