

## 行政院衛生署桃園醫院 健康管理中心

### 糖 尿 病

#### 何謂糖尿病

胰臟所分泌的胰島素，具有促進新陳代謝的作用。當胰島素分泌失調或無法在身體細胞內發揮作用，使得體內的糖份不能充分利用，而形成血糖過高，並導致蛋白質及脂肪的代謝發生混亂時，稱為糖尿病。

#### 血糖正常值

血糖 (Glucose)	風險分類
74-110 mg/dl (飯前)	正常
80-120 mg/dl (飯後 2 小時)	正常
110-126 mg/dl (飯前)	偏高
120-200 mg/dl (飯後 2 小時)	偏高
>126 mg/dl (飯前)	高風險
>200 mg/dl (飯後 2 小時)	高風險

#### 糖尿病症狀

- ◇ 三多一少：吃多、喝多、尿多、體重減輕。
- ◇ 尿糖、血糖增高。
- ◇ 傷口不易癒合。
- ◇ 視力模糊、手腳麻木、陽萎。



#### 糖尿病併發症

急性—糖尿病昏迷、易受細菌感染。如：皮膚炎、結核病及尿道炎。  
慢性—眼睛病變、神經障礙、高血壓、腎臟病變、動脈硬化。

#### 糖尿病照護須知

- ◇ 養成定時定量的飲食習慣。定時運動、維持理想體重、避免肥胖。
- ◇ 少吃油炸、油煎、油酥及肉類表皮等含油脂高的食物。
- ◇ 精緻澱粉食物中、西式甜點或鹹點心，及加糖的罐頭食品應少攝取。
- ◇ 儘量避免喝酒及少吃膽固醇含量的食物，如內臟、蟹黃、蝦卵…等。
- ◇ 落實血糖自我監測及記錄、定時抽血檢驗，按時服藥、定期複診。