



糖尿病是一種因體內胰島素分泌不足或缺乏所導致的一系列臨床綜合症，與遺傳基因有關。胰島素是由胰臟的β細胞所分泌，能幫助細胞汲取葡萄糖，當對醣類的利用能力降低甚至完全無法利用時，就會造成血糖過高的現象。

1 糖尿病的分類

	第一型	第二型	妊娠糖尿病
致病原因	胰島素合成細胞被破壞	身體對胰島素反應不佳	懷孕期間荷爾蒙改變
常見於	兒童或青年患者	成年人	有糖尿病危險因子之懷孕婦女
比例	約 5%	約 95%	-

2 糖尿病症狀有哪些？

典型表現：三多一少



非典型表現：



3 哪些人容易罹患糖尿病？

- 糖尿病危險因子**
- 1 沒有運動者
 - 2 第一等親戚中有人罹患糖尿病
 - 3 曾分娩出體重大於4公斤的嬰兒或診斷有妊娠糖尿病的婦女
 - 4 血壓 140/90或已接受高血壓治療者
 - 5 高密度膽固醇HDL-C < 35mg/dl同時/或三酸甘油酯TG > 250mg/dl
 - 6 罹患多囊性卵巢症候群者
 - 7 之前驗血A1C > 5.7%，或屬IFG(空腹血糖偏高)或IGT(葡萄糖不耐症)者
 - 8 與胰島素阻抗有關的臨床症狀，如：嚴重肥胖症、黑棘皮症、有心血管疾病史

4 糖尿病診斷標準

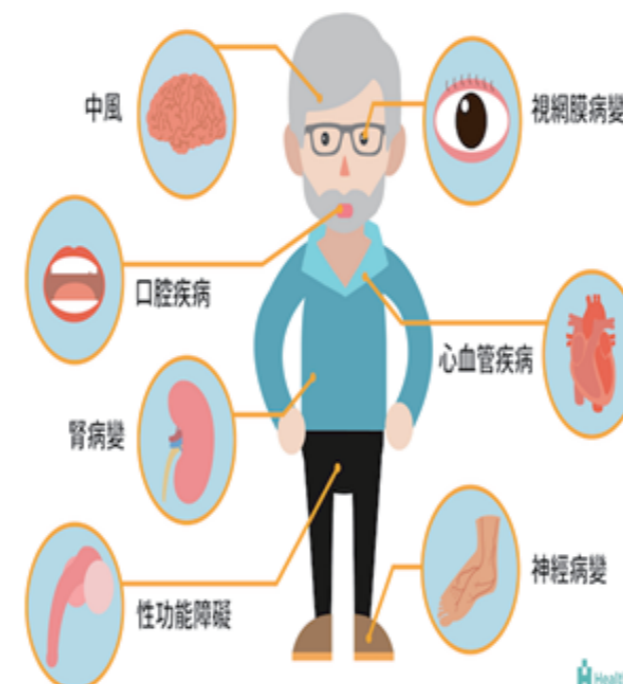
項目	正常	糖尿病
糖化血色素	< 5.6%	≥ 6.5%
飯前空腹8小時血糖	< 100mg/dL	≥ 126mg/dL
飯後2小時血糖	< 140mg/dL	≥ 200mg/dL
隨機血糖		≥ 200mg/dL 且有顯著的糖尿病症狀



*小叮嚀：當空腹血糖大於100mg/dL，屬於糖尿病前期；其指數超過126mg/dL，飯後2小時血糖超過200mg/dL，或是隨機血糖超過200mg/dL且有顯著的糖尿病症狀，便達到糖尿病診斷標準。



5 血糖控制不佳會怎樣？





6 自我管理AADE7

- 一、 健康飲食
- 二、 堅持運動
- 三、 監測病情
- 四、 藥物治療
- 五、 解決問題
- 六、 健康心態
- 七、 減少風險

7 糖尿病飲食小叮嚀



口渴喝開水 烹調別油炸 青菜每餐吃1碗 每日運動30分鐘



吃肉不吃肥 飯吃八分飽 鮮奶喝低脂 水果每天最多2份

8 糖尿病控制目標

	項目	標準值	單位
血糖	糖化血色素(HbA1c)	< 7.0%	%
	空腹血糖(AC)	80~130	mg/dl
	餐後1-2小時血糖(PC)	< 160	mg/dl
血壓	一般建議	< 140/90	mmHg
	腎病變	< 130/80	mmHg
血脂	總膽固醇(TC)	< 160	mg/dl
	三酸甘油脂	< 150	mg/dl
	低密度膽固醇(LDL)	< 100	mg/dl
	高密度膽固醇(HDL)	男：>40 女：>50	mg/dl
其他	身體質量指數(BMI)	18.5~24	
	腰圍	男：<90 女：<80	公分

9 運動時注意原則

◎ 運動前後做血糖監測，以作為調整胰島素或碳水化合物的依據。
◎ 是否需攝取額外的碳水化合物，需視運動持續時間、強度、藥物及運動前血糖值而定。

◎ 最安全的運動時間是餐後60-90分鐘。

◎ 運動時須帶糖尿病識別卡和能快速提升血糖的食物，例果汁、軟糖等。

運動強度(運動時間)	碳水化合物補充		
< 100 mg/dL	低 15g	中 30g	高 60g
101 mg/dL - 180 mg/dL	低 不補充	中 15g	高 30g
181 mg/dL - 250 mg/dL	低 不補充	中 不補充	高 15g
> 250 mg/dL	運動延期	15g 糖 (麵包、香蕉)	