

## 認識糖尿病

### 糖尿病形成

由於血糖需要由胰島素帶入細胞，才能化作精力和熱能。如果胰臟不能正常產生胰島素荷爾蒙，做成葡萄糖積聚在血液中，引致血糖過高而滿溢到尿液中，如果沒有適當治療，日後便很容易引起併發症。

### 糖尿病主人翁

- ◎遺傳
- ◎肥胖
- ◎曾經生產過重嬰兒的母親
- ◎年齡超過四十歲以上

### 糖尿病病徵

- ◎多尿或小便頻繁
- ◎容易疲倦
- ◎經常口渴
- ◎食量大增和容易飢餓
- ◎體重減輕
- ◎皮膚或陰部很癢
- ◎傷口較難癒合
- ◎視力模糊

※小心注意：部份患者並沒有明顯病徵。

### 糖尿病治療法

- (1) 飲食調節
- (2) 飲食調節加口服降糖藥
- (3) 飲食調節加注射胰島素

無論採用那一類療法，都是為了把血糖濃度保持在正常的水平內（4—8mmol/L）。

### 血糖度數認識

血糖度數雖然高過正常水平，但沒有任何徵狀，都是患了糖尿病。

糖尿病的醫學定義是身體不能分泌足夠胰島素或體內對胰島素產生抗拒，引致血液糖份過高，與此同時亦做成脂肪及蛋白質的新陳代謝紊亂。

很多早期糖尿病人完全沒有徵狀，但過高的血糖已經開始在體內逐漸造成破壞，要確定你是否患上糖尿病，你應以血液化驗結果為準則。

非糖尿病患者，空腹血糖度數應低於6度（mmol/L），餐後二小時血糖度數應低於8度。即使沒有任何徵狀，根據世界衛生組織及美國糖尿協會的定義，若然空腹血糖度數兩次超過7至8度，或耐糖測試二小時後血糖度數超過11度，都顯示已患上了糖尿病。

## 血糖過低現象

手震、飢餓、頭暈、出汗、顫抖、軟弱無力、面色蒼白、舌或唇麻木、遲鈍、脾氣改變。後果做成精神錯亂，動作和言語不清及昏迷等。

## 血糖過低處理法

患者必須立刻服食一些容易吸收的糖類食物：

◎4粒方糖

◎2茶匙蜜糖、砂糖或葡萄糖

◎1/3罐汽水

待血糖回升後，繼而進食適量的三文治或餅乾等。注意當病人昏迷時，不要餵病人進食任何食物或飲品，以免發生窒息情況，並應立即送往醫院救治。

## 血糖過高現象

◆小便頻密或多尿

◆劇渴

◆容易疲倦

◆視力模糊

◆神智不清

◆嘔吐、食慾不振

※後果會引致昏迷情況出現。

## 血糖過高處理法

保持精神放鬆，避免進食過量食物，注意依時依量注射胰島素或口服降糖藥，應及早醫治。

## 糖尿病的併發症

若沒有接受適當的治理，長期血糖過高，可引致下列器官出現嚴重問題：

(1) 心臟：冠狀動脈栓塞，心絞痛，甚或死亡

(2) 腦部：腦血管栓塞，中風。

(3) 腳部：下肢血管栓塞，神經腺衰褪，皮膚潰瘍，嚴重者需要接受截肢手術，切除患病的肢體。

(4) 眼睛：白內障，青光眼，視網膜脫落，眼底出血引致失明。

(5) 腎臟：蛋白尿，水腫，腎衰竭，最終可能需要洗腎治療。

(6) 性無能：(男性)。

## 血糖過高、低預防

◎保持血糖水平在4—8mmol/L

◎保持適量運動

◎禁止吸煙，避免血管收窄

◎定期由眼科醫生檢查眼睛

◎保持標準體重，過重更難控制糖尿病

◎保持足部護理

◎血壓保持正常