

醫師的話

林宏達

台北榮民總醫院新陳代謝科暨糖尿病人保健推廣中心主任
台灣糖尿病協進會理事長

糖尿病是一種新陳代謝的疾病，好發於中老年人，但偶而亦會發生於兒童、青少年或孕婦。當我們進食後，食物在胃腸道被消化分解，產生葡萄糖。葡萄糖經由血液循環至胰臟，會刺激胰臟分泌一種叫胰島素的荷爾蒙，可幫助葡萄糖進入身體各組織細胞，轉變成能量，供人體使用；或儲存在肝臟、肌肉及脂肪組織內。如果胰臟不能分泌胰島素或者雖然能分泌胰島素，但身體和各種組織對胰島素產生阻抗性，胰島素不能充分發揮作用於是導致人體利用醣類、脂肪和蛋白質的紊亂狀況便是糖尿病。因此糖尿病是一種多樣性的症候群而臨床上最明顯的表徵就是高血糖。

目前糖尿病分為四大類：1.第1型糖尿病 2.第2型糖尿病 3.妊娠糖尿病和 4.其他型糖尿病；其中以第2型糖尿病佔絕大多數，針對第2型糖尿病的血糖控制，分為非藥物性和藥物性治療兩方面。前者包括飲食控制，規則運動和改變生活習性等；後者則包括口服降血糖藥物和胰島素治療。糖尿病患如有相關疾病譬如高血壓、肥胖和血脂異常等亦應一併控制。平常應注意併發症的預防，定期接受視網膜、蛋白尿、糖化血色素、心臟、

血管疾病和神經病變等的篩檢並接受糖尿病衛教。

本文為張先生多年來在台北榮民總醫院接受糖尿病衛教的心得，雖然只有百來字但是非常精簡扼要，原文題目為“端午節糖尿病飲食控制”建議改為“糖尿病衛教心得摘要”。