

認識糖尿病

江清泉

隨著人口老化，老人逐漸增多，又生活富裕，運動不足營養過剩，糖尿病已成為現代極常見的疾病，罹患糖尿病的人愈來愈多了，但只要能做好飲食控制，配合藥物和適當運動治療，大部份糖尿病人，仍可享受健康過正常的生活。

一、病因

糖尿病的形成，可能是由於遺傳和環境的因素所造成。

(一)遺傳：

1. 父母都有糖尿病時，子女患病率為 50%。
2. 父母中有一位患病時，子女患病率則為 25%。

(二)環境因素：

1. 肥胖
2. 懷孕
3. 年紀大
4. 運動不足
5. 病毒感染
6. 某些藥物
7. 其他因素

糖尿病的類型大略可分為兩種，一種是「胰島素依賴型」的病人，其發病年齡較小，有先天體質的因素。另一種是「非胰島素依賴型」的病人，則是先天體質加上年紀老化，飲食不當，體型肥胖及運動太少等因素而發病。

二、症狀：

典型的糖尿病症狀是吃得多、喝得多、尿得多，但

體重卻會減輕，而且容易疲倦，傷口不易痊癒等。早期的糖尿病人完全沒有症狀，除非有定期檢查血糖的習慣，否則很難發現。

值得注意的是最近流行病學調查，糖尿病人在發病一年之內，竟有四分之一病人出現眼底病變，這是由於國人對糖尿病缺乏警覺性，又沒有定期檢查的習慣，因此往往延誤此病的診斷。

檢查糖尿病或看糖尿病控制的好壞，較精確的方法是驗血糖，良好的血糖控制，飯前當在 110mg/dl 內，飯後兩小時在 150mg/dl 內。

三、併發症：

糖尿病人應注意控制血糖，如果控制不當，將會引起併發症，糖尿病常見的併發症有下列幾種，值得注意。

- (一)眼睛病變，嚴重的會失明。
- (二)腎臟方面病變。
- (三)血管硬化症，由此引發腎臟、心臟、腦血管及下肢血管病變，尤其腳部常因潰爛而截除
- (四)神經系統病變，如手腳酸麻、膀胱失禁、肛門失禁、瀉肚。

四、預防與治療：

一般而言，糖尿病的發生率，城市比鄉下多，年齡愈大，體型愈胖，以及較少從事體能活動的人較易罹病，因此過胖的人應該積極減肥，從事靜態工作的人則

應多從事體能性的休閒活動並減少攝取高熱量食物，可以有效預防糖尿病的發生。

而治療糖尿病的三個主要方法是，飲食、運動和藥物病人應積極接受治療，並作定期檢查及注意控制血糖。同時大家應了解「未病應重視預防，已病應注意調養」以長保健康。

（本文為民國85年糖尿病病友演講比賽摘要）