

# 認識糖尿病

50歲的林先生因為尿多和體重減輕而前來門診就診。他說最近頻尿嚴重而且尿量多，容易口渴和頭暈。除此之外，他的體重近幾個月下降了3公斤但是食慾很好，怎麼吃都吃不飽。問診發現他的父母和兄弟姊妹都有糖尿病。理學檢查發現病人身材較胖，脖子後方和腋下有黑色棘皮症。空腹血糖的數值為220mg/dl, 糖化血色素10%，診斷為第二型糖尿病。接受胰島素治療後，他的血糖下降，多尿和口渴的症狀改善，而且體重也回升。

## ▶什麼是糖尿病？

糖尿病是一種代謝異常的疾病，主要原因是由於體內胰島素缺乏或功能不全，對糖類的利用能力減低而造成血糖上升。當血糖值高於180 mg/dl時，尿液中會出現糖分，造成所謂的尿糖。病人可能會出現多吃、多喝、多尿等“三多”的症狀和體重減輕，但大多數的病人症狀輕微或沒有症狀，是在健康檢查或因其他原因住院抽血才意外發現自己有糖尿病。

## ▶如何診斷糖尿病？

符合下列四項當中的任何一項即可診斷為糖尿病：

- 至少二次以上空腹八小時血糖濃度等於或大於126 mg/dl
- 有糖尿病的典型症狀(多渴、多尿、多食，體重減輕)，加上隨機抽驗的血糖濃度等於或大於200 mg/dl
- 至少二次以上口服75克葡萄糖耐受性試驗(OGTT)的血糖濃度等於或大於 200 mg/dl
- 至少兩次以上糖化血色素大於6.5%

## ▶糖尿病的分類

糖尿病可分為四類：

- **第一型糖尿病**——發病年齡多在30歲以前，體型通常較瘦，必須用胰島素治療。
- **第二型糖尿病**——發病年齡多在30歲以後，體型通常較胖，有家族史，會出現黑色棘皮症等胰島素抵抗現象，可用口服降血糖藥物治療。
- **其他型糖尿病**——因為其他內分泌疾病(如肢端肥大症), 胰臟疾病或免疫疾病等等引發的糖尿病
- **妊娠型糖尿病**——因懷孕引起的糖尿病

## ▶糖尿病的治疗

要先確定原因才能決定適合的治療方式。若是第一型糖尿病必須施打胰島素，第二型糖尿病的病人可用口服降血糖藥控制。其他型的糖尿病除了控制血糖外，還要找出導致血糖高的原因才有機會根治。若是妊娠型糖尿病則建議施打胰島素對胎兒較安全。不同的降血糖藥有不同的副作用和使用禁忌，因此即使是第二型糖尿病的病人，也應尋求專業醫師的協助，開立適合自己的口服降血糖藥，並根據血糖控制的狀況調整劑量，切勿自行到藥局拿藥。

## ▶糖尿病病人的自我保健

糖尿病會併發許多慢性合併症，例如：視網膜病變、神經病變、腎病變、心臟血管病變...等等，良好的血糖控制，可以延緩並減少慢性合併症的發生，故不管是哪種類型的糖尿病病患都不應自行停藥。第二型糖尿病病人的飲食控制和減重將有助於血糖值的控制。除此之外，每三個月應回診抽血驗糖化血色素並做足部檢查。在家要準備血糖機定期監測血糖。很多原因都會導致血糖控制不佳，例如：脫水、感染、心肌梗塞、中風、使用類固醇...等等，故**發現血糖常常出現異常時(過高或過低)應尋求專業醫師的協助，查明原因才不會延誤治療。**

## 學經歷

中國醫藥大學中醫學系畢業雙主修西醫  
內科專科醫師  
台灣內科醫學會會員  
中國醫藥大學附設醫院內分泌新陳代謝科研究醫師

## 專長

一般內分泌新陳代謝科疾病  
糖尿病  
甲狀腺疾病

## 新陳代謝科

## 洪逸芷 醫師

