

認識糖尿病 112 年 2 月 10 日制定

一、病因：

胰臟功能發生問題，無法製造足夠的胰島素，導致血液中的葡萄糖無法進入細胞內，而讓血液中的葡萄糖濃度過高，當長期的血糖不佳時，有部分的葡萄糖亦會排到尿液中，此即是所稱的「糖尿病」。

二、分類：

- 1.第 1 型糖尿病：胰臟中製造胰島素的 β 細胞因為受到病毒或自體免疫的破壞，導致身體無法自行分泌足夠的胰島素，此需終身注射胰島素維持血糖穩定。
- 2.第 2 型糖尿病：由於體內胰島素缺乏或功能不全而造成血糖過高，任何年齡層都有可能發生，多與肥胖、生活習慣不良、缺乏運動、胰島素阻抗有關。
- 3.妊娠糖尿病：妊娠期間檢查發現的糖尿病。

三、診斷：

- 1.糖化血色素 $\geq 6.5\%$ 。
- 2.空腹血漿葡萄糖 $\geq 126\text{mg/dl}$ 。
- 3.隨機血漿葡萄糖 $\geq 200\text{mg/dl}$
(且有糖尿病典型症狀如：多吃、多喝、多尿、體重減輕)。
- 4.口服葡萄糖耐受試驗 OGTT(75g) 二小時 $\geq 200\text{mg/dl}$ 。

四、症狀：

- 1.發病初期因為沒有症狀常容易被忽略。
- 2.當血糖濃度逐漸增高，就會出現多吃、多喝、多尿、體重減輕(三多一少)、倦怠、傷口不易癒合等症狀。

五、糖尿病高危險群：

- 1.有糖尿病家族史。
- 2.代謝症候群者。
- 3.缺乏運動。
- 4.糖尿病前期者(空腹血糖 $100\text{-}125\text{mg/dl}$ 或口服耐糖試驗(OGTT)後二小時血糖介於 $140\text{-}199\text{mg/dl}$)。
- 5.肥胖：體重過重($\text{BMI} \geq 24$)或肥胖($\text{BMI} \geq 27$)或男生腰圍 ≥ 90 公分或女生腰圍 ≥ 80 公分(符合其中一項)。
- 6.患有高血壓或高血脂。
- 7.曾有妊娠型糖尿病。



六、成年人糖尿病的治療目標：

檢驗項目	正常	治療目標
糖化血色素(%)	4.0-5.6	<7.0(個別化考量)
空腹血糖(mg/dl)	<100	80-130
餐後 2 小時血糖(mg/dl)	<140	80-160
血壓(mmHg)	<130/80	<130/80
低密度膽固醇(mg/dl)	<100	<100 <70(併有心血管疾病)
三酸甘油酯(mg/dl)	<150	<150
總膽固醇(mg/dl)	<160	<160
高密度膽固醇(mg/dl)	>40	>40(男生) >50(女生)

參考資料： 2022第2型糖尿病臨床照護指引

糖尿病照護團隊關心您的健康
 諮詢專線：04-36060666-4273

