

糖尿病

DIABETES

糖尿病是一种身体不能正常吸收食物中的糖和淀粉质(碳水化合物)的状况。淀粉质的食物被消化後分解成葡萄糖。人体利用它为能源。进食後，血液内糖份增高，胰脏便会分泌一种激素称胰岛素。它的功能是贮藏和应用血液中的糖份。糖尿病患者不能产生足够的胰岛素或细胞对胰岛素失去反应，因此糖份便会在患者的血液和组织积聚起来，引起“血糖过高症”。当血糖过高时，尿液中便会出现糖份。



如何诊断糖尿病

验血可以测出血液中的糖量。

空腹血糖检验正常值为 100mg/dl 以下。空腹的意思是指至少在八小时内没有进食过任何东西。

指数在 100-125mg/dl 之间，显示前期糖尿病。若两次不同日期的空腹血糖检验指数仍维持在 126 mg/dl (126 毫克/公合) 或以上的话，可确定为患有糖尿病。另一种测试方法是血糖血红素 (hemoglobin A1C)，可以反映叁个月内血糖的平均值。美国糖尿病协会建议 A1C 的目标因年龄和健康状况而异。A1C 指数於 6.5% 或以上则显示有糖尿病。此测试无需空腹。

糖尿病的癥状

糖尿病的癥状因人而异。有些患者也可能没有任何癥状。最普遍的癥状包括：

- 体重下降
- 容易疲倦
- 常感口渴
- 食慾增加
- 频尿及尿量增加
- 伤口痊愈缓慢
- 视力减低

- 皮肤发癢
- 足部感到刺痛或麻木

罹患糖尿病的因素

- 家族史
- 缺乏运动
- 肥胖
- 高血压
- 孕期糖尿
- 高血脂及高胆固醇
- 非洲裔，美国印第安人，西班牙裔，亚裔及太平洋岛国人仕
- 年龄 (通常 45 岁或以上人士容易患此症)

糖尿病的种类

最普遍的糖尿病共分叁种。

第一型糖尿病患者通常发病於童年或青年期间。因患者胰脏所产生的胰岛素极少，或完全缺乏，所以必须注射胰岛素以补不足。控制第一型糖尿病包括每日注射胰岛素，遵照控制糖尿病饮食的原则以改善饮食习惯和定时运动。

第二型糖尿病患者是因胰脏分泌少量胰岛素或细胞对胰岛素产生抗拒作用。二型糖尿病是一种最为普遍的糖尿病，任何人都有可能患上。控制这型糖尿病的方法包括改善饮食习惯，定时运动和使用药物。如患者过胖，应控制体重。

第叁型糖尿病亦称怀孕期糖尿病。这类糖尿病患於妊娠期间。而病症通常会在产後消失。但有些患者也可能会在老年时患上第二

型糖尿病。患者需改善饮食习惯，定时运动和使用药物来控制。

控制糖尿病的方法：

1. 遵照下列控制糖尿病饮食的原则去改善饮食习惯：
 - 定时进食正餐和小吃。如需注射胰岛素，定时进食更为重要。
 - 减少饮用糖份高的食物如糖果、甜品和甜饮料。
 - 按定量吃淀粉质类的食物和水果。
 - 减少高饱和脂肪和胆固醇的食物。
 - 选择高纤维质的食物。
2. 与医生合作，接受适当的药物治疗。
3. 定时运动：运动不但可以加强心脏的功能、消耗脂肪亦可降低血糖，因而可减低药物的份量或需要。
4. 保持适当的体重。
5. 定期检查身体和验血并用血糖检验器自我检验血糖。
6. 减少喝酒。避免空腹喝酒，以免引起低血糖反应。
7. 避免吸烟。烟内的化学物质会破坏血液循环，使患者的病情更趋严重。

低血糖症

低血糖症即当体内的血糖过低（一般在 70 mg/dl 以下）。症状包括：身体发抖，出汗、饥饿、疲倦、头晕、动作失调等。

当这些警告讯号来临，患者应立刻饮用一些含易吸收的糖类，如 3-4 片葡萄糖片（可在药房购买到）、四安士果汁、甜饮和糖果等。待体力改善宜进食适量食物。

遇低血糖而未能及时补给糖份，患者可能会很快陷入昏迷状态。糖尿病患者应随时备带一些葡萄糖片或糖果，以备急需之用。引致低血糖症是於：

- 服用过量的药物
- 不定时的进食或进食不足
- 喝酒过量
- 运动过多

未能控制糖尿病所引起之併发症

1. 糖尿病性昏迷或酮酸中毒

这病情是由於身体缺乏胰岛素，以致血液内的酮酸成份积聚引起。酮酸其实是身体分解脂肪时产生的一种物质，若体内积存过多，将引起昏迷甚或死亡。酮酸中毒的症状包括噁心，呕吐，胃部抽搐，经常口渴，呼吸时很费力及呼气带果酸味等。

2. 感染

糖尿病患者比较容易受到口腔、排尿系统、阴道、脚部及皮肤感染。

3. 糖尿病性神经系统疾病

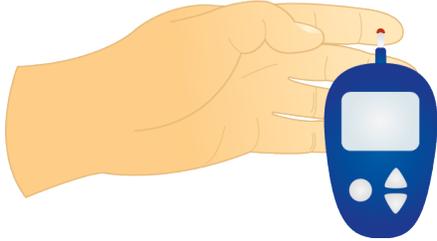
神经系统受损会引发一连串不同的病状。例如失去性功能、四肢刺痛或失去知觉、肌肉衰弱、肠胃功能失调等。

4. 循环系统及心脏血管併发症

糖尿病患者较容易出现血管硬化，因而增加患上心脏病及中风的机会。除此，血液循环功能减退亦会令脚部肌肉坏死，并可能需要动手术把坏死部份除切。

5. 糖尿病性視網膜病

糖尿病會導致眼部血管脆弱、受損，使視力模糊甚至永久失明。



6. 腎衰竭

由於糖尿病患者的血液積存過多糖份，致令腎臟內的微細血管受到破壞；時間越久，腎臟功能亦會因而受損。

糖尿病患者的足部護理

由於糖尿病患者的血液循環及神經系統受損，導致血液流通減慢和腳部對痛楚不敏感，造成腳部肌肉坏死。因此，適當的護理足部對減輕這種情況極有幫助。

1. 每天檢查足部，確定並無傷口或感染。

2. 每天以溫水及肥皂清洗足部。小心輕抹腳部(特別是趾縫之間部位)，避免大力擦乾。如有需要，可塗上潤膚液。
3. 經常修剪趾甲，剪時應向橫而不應在兩邊角位直剪。
4. 切勿用藥物或剪刀去除硬皮和雞眼。
5. 保持足部溫暖，但不要敷用熱墊或熱水袋。
6. 不要赤足走路。
7. 穿著舒適的鞋子，避免穿著無保護趾部及跟部的涼鞋。
8. 選擇合適的襪子，不要穿過緊的褲襪。
9. 每天更換襪子。