

糖尿病 簡介

糖尿病指身體出現問題，導致血糖水平高於正常值，又稱高血糖症。

您吃東西時，身體會將食物分解成血糖並輸送到血液中。胰島素則幫助將血液中的血糖轉移到細胞內。血糖進入細胞後，不是被當成能量立即用掉就是儲存起來備用。糖尿病患者的胰島素出了問題，但不是所有糖尿病患者都會出現同樣的問題。

糖尿病有不同類型，即1型、2型和一種被稱為妊娠糖尿病的病症。糖尿病患者的身體不能製造足夠的胰島素，或者不能充分利用其製造的胰島素，或這兩種問題都有。

糖尿病可以用胰島素、口服藥、運動和飲食規劃來治療。若不治療，糖尿病可引發多種併發症，例如神經損傷、腎臟或眼睛問題、心臟病以及中風。但若控制得當，糖尿病患者可以活得更長、更健康。

1 型糖尿病

1型糖尿病患者的免疫系統會錯誤地破壞β細胞，即胰腺中負責製造胰島素的細胞。患者的身體將這些β細胞視為外來入侵者加以破壞。這種破壞可持續幾週、幾個月甚至幾年時間。

一旦被破壞的β細胞達到足夠數量，胰腺會停止製造胰島素，或製造的胰島素太少，導致您需要注射胰島素方可生存。



胰島素是胰腺（位於胃後方的一種器官）的β細胞製造的一種荷爾蒙。

2 型糖尿病

2型糖尿病患者的身體無法妥善利用胰島素。這種情況被稱為胰島素抵抗。此時，β細胞首先會製造更多胰島素來彌補。但隨著時間流逝，胰腺無法堅持製造足夠的胰島素，將血糖維持在正常水平。

有些2型糖尿病患者可以透過健康飲食和運動控制糖尿病。不過，醫生可能還要開口服藥（藥丸）和/或胰島素，幫您達到目標血糖水平。糖尿病是一種進行性疾病：即使您剛開始不需要用藥物治療糖尿病，以後可能也會需要。

妊娠糖尿病

妊娠糖尿病（GDM）是懷孕期間出現的糖尿病。多數女性的血糖水平會在生產後恢復正常。如果您有過妊娠糖尿病，應當定期做測試，因為您今後患上2型糖尿病的風險高很多。

欲獲取美國糖尿病協會提供的其他資訊，請瀏覽網站 diabetes.org 或撥打 1-800-DIABETES (342-2383)。



... 有些 2 型糖尿病患者的症狀很輕微，很容易被忽視。



2,910 萬美國人有糖尿病

糖尿病管理

要管理糖尿病，您要和醫護團隊一起制定計劃，幫您達到健康目標。你們要一起記錄糖尿病的基本數據：

首先是 A1C：A1C（糖化血紅蛋白）檢查能說明您過去 2 到 3 個月的平均血糖水平。這是一種「有記憶力」的血液檢查。

其次是血壓：您的血壓值能說明血液對血管的壓力。血壓較高時，心臟必須更加努力地工作。

最後是膽固醇：您的膽固醇值能說明您血液的脂肪含量。有些類型的膽固醇（例如高密度脂蛋白膽固醇）有助於保護心臟。還有一些（例如低密度脂蛋白膽固醇）則會阻塞血管，引發心臟病。三酸甘油酯是另一種會增加心臟病發作或中風風險的血脂。



警告跡象

以下症狀為典型症狀。不過，有些 2 型糖尿病患者的症狀很輕微，很容易被忽視。

糖尿病的常見症狀：

- 尿頻
- 感覺很渴
- 感覺很餓 - 即使您正在吃東西
- 極度疲乏
- 視力模糊
- 癒合緩慢的割傷/碰傷
- 減重 - 即使您食量增加（1 型）
- 手、腳發麻、疼痛或麻木（2 型）



欲獲取美國糖尿病協會提供的其他資訊，請瀏覽網站 diabetes.org 或撥打 1-800-DIABETES (342-2383)。