

# 糖尿病

美洲中華醫學會

美洲中華醫學會(CAMS)成立於1986年，是一個非營利的慈善性質的教育科學機構。旨在改善美國亞裔的健康狀況及促進醫學知識的發展及科學研究。

糖尿病的字面意思是“尿液中含糖”。正常情况下，人的尿液中不會含有葡萄糖。當一個人的循環系統中的葡萄糖含量過高時，腎會將多餘的葡萄糖排泄到尿液中，從而讓血液中的葡萄糖減少。葡萄糖是體內的一種重要燃料，為呼吸、咀嚼及行走等動作提供能量。身體必須把循環系統中的葡萄糖輸入細胞內，才能令其提供能量。由胰腺製造的激素胰島素會幫助葡萄糖進入細胞。吃的食物越多，身體需要的胰島素就越多。如果你的身體中沒有足夠的胰島素，那麼葡萄糖就會在你的循環系統中積累。在這種情況下，若你的身體中有足夠的水，那麼你的腎將把多餘的葡萄糖排泄到尿液中。糖尿病人可能出現的症狀有：

1. 因為缺少能量而導致疲勞和虛弱。
2. 尿頻。
3. 饑餓。
4. 皮膚乾燥。
5. 口渴。
6. 因營養物隨尿液排出，導致體重減輕。
7. 因眼部葡萄糖水平過高導致視力模糊。
8. 嗜睡。
9. 細菌感染的可能性增加，如膀胱感染，尤其是黴菌感染。
10. 傷口或感染經久不癒。

糖尿病有兩大類型。1型糖尿病是因為胰臟不能生產胰島素而產生的。治療1型糖尿病的最主要方式就是使用胰島素。2型糖尿病病人的胰臟雖然可以生產一些胰島素，但數量不夠，或身體不能有效地利用胰島素將葡萄糖運送到細胞中。換句話說，就是你的身體對胰島素產生了抵抗。過去，2型糖尿病多在45歲以後發病。但是，隨著美國人變得越來越不好動且身體超重，患糖尿病的人越來越多，而且發病年齡也已提前至十幾歲。除了服用藥物和使用胰島素外，主要治療方式包括按照規定的食譜飲食和加強運動。

因為亞洲人是患糖尿病的高危險人群。改變生活方式可以預防糖尿病，包括飲食健康及加強運動。遵循下面的方法，你就可以做到飲食健康：

1. 少量多餐。
2. 增加纖維的攝入，例如吃糙米飯而不吃白米飯，吃全麥麵包而不吃白麵包，吃麥片，粗糧，大麥及大量蔬菜。
3. 增加飲水量，每天飲用約8杯8盎司的水。
4. 睡前三個小時進食。
5. 避免攝入不必要熱量，尤其是從糖（如蛋糕，小甜餅和糖果）或脂肪（如油炸食品）中攝取的熱量，以避免體重增加。

文章由美洲中華醫學會會員

內科，內分泌，糖尿病及新陳代謝專科李潔華醫生提供