

# 糖尿病簡介

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。

在美國，糖尿病是導致死亡和殘疾的首要原因之一。2002年糖尿病名列第六大死因。在糖尿病的死亡案例中有百分之六十五的患者是死於心臟病和中風。

糖尿病發病率在華人中出現上升的趨勢。預計到2025年時中國的糖尿病人將達到三千七百六十六萬。紐約市最近一項調查顯示，高達161%的受調查者有糖尿病或者空腹血糖指數不正常。

糖尿病是一種代謝失調的疾病，表現為身體不能製造胰島素或者不能有效地利用胰島素。胰島素是一種激素(荷爾蒙)，我們日常生活需要的能量是由胰島素將糖份、澱粉和其他食物轉化而成的。糖尿病主要類型有一型、二型、妊娠期糖尿病以及糖尿病前期。

**一型糖尿病**的原因是身體不能製造胰島素。胰島素這種激素(荷爾蒙)的作用是"打開"身體的細胞，讓糖份進入，為細胞提供"燃料"。

**二型糖尿病**的原因是胰島素抵抗(身體不能有效地利用胰島素)，加上胰島素相對不足。這類糖尿病與多種因素有關聯，包括年齡增長、肥胖、家族糖尿病史、和缺乏運動等。有越來越多的兒童和青少年被診斷出患有二型糖尿病。

**妊娠期糖尿病**只在女性懷孕時出現。患過妊娠期糖尿病的婦女有20%到50%的機會在5到10年中會患上二型糖尿病。

**糖尿病前期**是指從"正常"到"糖尿病"之間的這個階段。多項研究表明，減輕體重以及運動可以提高身體對胰島素的敏感性。如果減重百分之五

到百分之十，並且每天進行30分鐘中等強度的運動，就可以將患糖尿病的風險降低百分之五十八。

## 糖尿病的診斷：

空腹血糖(早餐前血樣)達126毫克/百毫升或更高，可以確定為糖尿病。

糖尿病會導致慢性併發症，這些併發症對身體的每一部分幾乎都有影響，往往會導致失明、心血管疾病、中風、腎衰竭、截肢和神經損害等。未控制好的糖尿病會使妊娠複雜棘手。跟正常孕婦相比，糖尿病孕婦的孩子中出生缺陷更為常見。

糖尿病的基本治療措施包括健康飲食、運動以及注射胰島素。目前還有許多新藥。病人必須自己負責每日護理。這些每日護理主要包括保持血糖水平，避免血糖過高或過低。最基本的方法是使用家用血糖測量儀來監控血糖，並利用可以說明三個月平均血糖值的糖化血紅蛋白(HbA1C)來預測和避免糖尿病導致的併發症，患糖尿病的人應將糖化血紅蛋白控制在7%以下，(正常範圍為4%至5.9%)。兩種方法都十分重要。糖尿病人應該定期見醫生，以預防不可逆轉的併發症。控制糖尿病不僅僅是控制血糖水平。掌控糖尿病的目標應是用盡可能安全的方式保持血糖、血壓和膽固醇的水平，使其接近正常範圍，從而降低嚴重併發症的風險，比如失明、神經損害、血管疾病、腎臟疾病、中風和心臟病突發。

文章由美洲中華醫學會會員  
劉季高內分泌專科醫生提供