

認識糖尿病



疾病管理中心 製作

諮詢專線：(04)7113456#8008、8009

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2023年11月

修訂日期：2025年11月(二版)

51735-單張-中文-001-02

一、糖尿病是什麼？

糖尿病由一群代謝疾病組成，其特徵為胰島素分泌減少、胰島素作用降低或兩者的缺失，導致不適當的血糖升高。

正常人血漿葡萄糖濃度：

空腹 ▶ 70-100毫克/百毫升

飯後2小時 ▶ 低於140毫克/百毫升

血漿葡萄糖濃度高於180毫克 / 百毫升值，尿液中會出現糖份，造成所謂的尿糖。

二、糖尿病的診斷

下列第3項只要符合一次就可診斷。

第1、2、4項若有其中兩項符合，即可診斷為糖尿病：

(1)糖化血色素>6.5%。

(2)空腹八小時食血漿葡萄糖濃度 ≥ 126 mg/dL，至少二次以上。

(3)有糖尿病的典型症狀：多渴、多尿、多食、體重減輕，且隨時取樣抽驗的血漿葡萄糖濃度 ≥ 200 mg/dL。

(4)口服75克葡萄糖耐受性試驗，第二小時的血漿葡萄糖濃度 ≥ 200 mg/dL

備註

75克葡萄糖耐受性試驗前三天，每天至少攝取 250公克的碳水化合物，並於抽血檢查前一天晚上十二點後不再進食（但可以喝水），空腹八小時抽血，抽血後服用75公克葡萄糖（加開水300cc 泡成25%，在5分鐘內喝完），喝完葡萄糖水 2小時的血漿糖濃度 ≥ 200 mg/dL，就可診斷為糖尿病。

三、糖尿病的治療

- 1.飲食控制
- 2.運動
- 3.藥物治療
- 4.定期門診追蹤
- 5.定期接受護理和營養衛教



四、哪些人需要做糖尿病篩檢？

身體過重：身體質量指數 ≥ 24

身體質量指數計算公式：公斤/公尺²

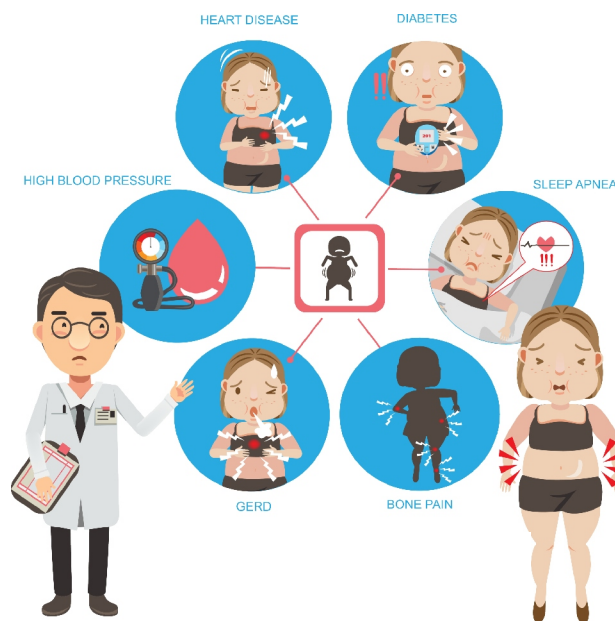
無糖尿病症狀成人，且符合下列任何一項者。

- ◎ 活動量少
 - ◎ 直系親屬有糖尿病患者
 - ◎ 曾產下>4000公克以上嬰兒的婦女
或曾有妊娠糖尿病史的婦女
 - ◎ 高血壓者
 - ◎ 高血脂症高密度膽固醇 $<35\text{mg/dL}$
或三酸甘油酯 $>250\text{mg/dL}$
 - ◎ 多囊卵巢症候群婦女
 - ◎ 糖化血色素 $>5.7\%$
 - ◎ 葡萄糖耐受不良或空腹血糖 $100\sim 125\text{mg/dL}$
 - ◎ 曾有心血管疾病史
- 篩檢正常者以及40-64歲的民衆，建議每3年篩檢一次；而65歲以上的民衆建議每年篩檢一次。

五、糖尿病的一般知識

糖尿病是需要終生控制的慢性疾病，目前無法根治，但可把血糖控制到理想範圍。

- ◎ 糖尿病不會傳染，但有遺傳傾向。
- ◎ 預防糖尿病遺傳體質是無法改變的，只有從誘發因素著手，保持理想體重從事適度運動。
- ◎ 糖尿病會併發許多慢性合併症，例如視網膜病變、神經病變、腎病變、心臟血管病變等等，會使病人壽命縮短。經由良好的血糖控制，可以延緩並減少慢性合併症的發生。



- ◎ 接受專科醫生的治療，不要相信偏方密醫或任何草藥。
- ◎ 隨著疾病年齡增加；胰臟功能也逐漸衰退，當使用最大量口服藥仍無法將血糖控制在理想範圍，或使用口服藥有禁忌之情形時，胰島素注射是必要的。
- ◎ 進行任何大小手術前，建議把血糖值控制在理想範圍。
- ◎ 糖尿病患者，經由良好的血糖控制仍可以擁有正常的婚姻、懷孕生子、工作、社交活動及旅遊休閒。

參考資料

社團法人中華民國糖尿病衛教學(2020)・糖尿病衛教
核心教材 -2020(1-12)・台北：社團法人中華民國糖尿病衛教學會。
社團法人中華民國糖尿病衛教學(2018)・糖尿病臨床照護指引-2020(3-12)・台北：社團法人中華民國糖尿病衛教學會。
彰化基督教醫院(2022)認識糖尿病(第五版)衛教單張。