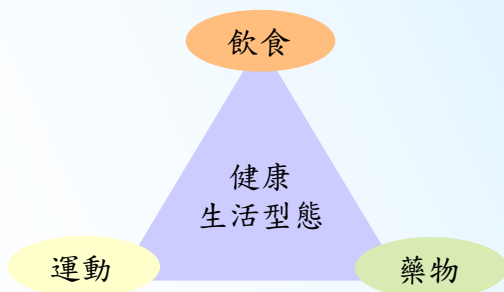


認識糖尿病

糖尿病是因為體內胰島素分泌不正常或功能減低所引起的一種新陳代謝發生障礙的慢性疾病。由於病人身體組織細胞的醣類利用能力減低，而造成血糖過高，血糖如果超過180 mg/dL，即從尿液排出形成尿糖。醣類利用的異常，同時也會影響到蛋白質及脂肪代謝不正常，引發許多不良的合併症。

血糖可藉由**飲食**、**運動**、**藥物**三方面配合控制。如果飲食控制得當，藥物用量可以減少，臨床症狀往往能改善許多，並且預防併發症。



※為什麼會發生糖尿病？

糖尿病與遺傳、生活型態密切關係，其他如肥胖、情緒壓力、藥物、懷孕和免疫失調等，都可能引發糖尿病，但絕不會由別人傳染而得到。



※糖尿病可以治癒嗎？

糖尿病是無法根治的，但若立志過健康生活、注意飲食控制、有規律的體能活動、配合口服降血糖藥物或胰島素的使用、學習與糖尿病共存，則可以將血漿血糖控制在合理範圍，與常人無異！



※糖尿病有何可怕處？

糖尿病本身不痛不癢，但血糖長期失控所引發的併發症如高血糖、低血糖、視網膜病變、腎病變、神經病變、心血管病變、皮膚感染、骨骼關節病變才是最可怕的。

※血糖要控制到多少最有利呢？

項目	成年人控制目標
糖化血色素	<7.0 %
<u>空腹</u> 血漿血糖	80~130 mg/dL
<u>飯後2小時</u> 血漿血糖	<180 mg/dL

(美國糖尿病學會, 2022)

※血壓及血脂也要同步控制嗎？

糖尿病應視同心血管疾病一樣地控制血壓及血脂肪。

項目	理想控制範圍
收縮壓	<140 mmHg
舒張壓	<90 mmHg
低密度膽固醇(LDL)	<100 mg/dL

如為動脈粥狀硬化等心血管疾病高風險族群則建議

項目	理想控制範圍
收縮壓	<130 mmHg
舒張壓	<80 mmHg

(美國糖尿病學會, 2022)

※健康生活型態(Healthy life style)

1.規律的體能活動：

- ✓ 以漸近的方式增加體能活動
- ✓ 每周至少從事**150分鐘**中等程度體能活動
- ✓ 鼓勵沒有任何禁忌症的第2型糖尿病患每周進行**三次耐力訓練**
- ✓ **【您可以這樣做】**
爬樓梯、多健走、常游泳

2.維持理想的體重

- ✓ 肥胖的個案將體重適當減輕有助於血糖的控制，並可以降低糖尿病相關併發症的發生率。
- ✓ 身體質量指數(Body mass index)

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$$

理想BMI範圍為

$$18.5 \leq \text{BMI} < 24 \text{ (公斤 / 公尺}^2\text{)}$$

✓ 腰圍

男性腰圍 ≤ 90 公分 (35吋)

女性腰圍 ≤ 80 公分 (31吋)

※ 健康生活型態 (Healthy life style)

3. 均衡飲食

✓ 卡路里的需要量依個人的身高、體重、性別、年齡、活動量的多少而決定。

您可利用 營養諮詢門診 服務，由營養師為您完成食物份數設計。

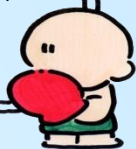
✓ 每天應依照營養師的飲食計劃，**定時定量**，均衡攝取六大類食物，過多或過少對健康都有不良影響。



✓ 身體不適時勿隨意減少藥物，應修正飲食型態，以流質食物取代固體食物，並**監測血糖**。

✓ 多攝取高纖及低升糖負荷的糖類如蔬菜、水果、豆類、全穀及乳製品，取代精緻糖類。

此份資料僅為簡要說明，若
您需要個別化的飲食設計或
詳盡的營養諮詢，請多多利
用營養諮詢門診服務。



各院區營養部聯絡電話

仁愛	27093600 轉8153	中興	25523234 轉3045
忠孝	27861288 轉8004	陽明	28353456 轉5205
和平	23889595 轉2731	松德	27263141 轉1324
婦幼	23916471 轉2050	林森	25916681 轉1150

周秀娟 金惠民編撰 (97年5月)

忠孝營養科饒月娟、高劭穎更新(112年11月)

臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部
關心您的健康~~~

