

什麼是糖尿病？

What is diabetes?- Traditional Chinese

糖尿病是一組不同病情的名稱，指的是在血液中有太多的糖分。胰腺或者不能產生胰島素，或者產生的胰島素不夠，不能正常工作。沒有胰島素的作用，血糖就在血液中積累起來，導致高血糖水準，引起與糖尿病有關的健康問題。

是什麼出了問題了？

- 人體需要稱為葡萄糖的特殊糖分作為其燃料或能量的主要來源。身體從麵包、早餐穀物、大米、麵條、土豆、牛奶、優酪乳和水果等含碳水化合物的食品中製造糖分。
- 葡萄糖由血液運輸到全身各部位—其水準不應太高或太低。當血糖超過某一水準時，一些糖分就必須從血液中分離出來，進入身體組織以供應細胞所需的能量，保持身體正常運行。一些糖分也儲存在肝臟裡（就像在廚房食品櫃裡存儲食品），使其可以在以後需要時使用。當血糖水準降得太低時，一些儲存在肝臟的葡萄糖就被釋放到血液中，使血糖水準回升。
- 胰島素是由處於胃下方的胰腺所分泌的一種激素。胰島素像一把鑰匙，打開身體細胞中的“大門”（葡萄糖通道），使得葡萄糖可以從血液進入細胞，作為能量之用。此過程稱為葡萄糖代謝。
- 在糖尿病中，胰腺或者不能產生胰島素，或者是它產生的胰島素無法正常工作。
- 胰島素不工作，葡萄糖管道就關閉了。葡萄糖在血液中積累起來，導致高血糖水準，引起與糖尿病有關的健康問題。

糖尿病有兩種主要類型。1型較不常見，通常影響兒童和青年成人，但可以發生在任何年齡。2型是一種生活方式疾病，影響85 - 90%的糖尿病患者。它通常發生于成人，但較年輕的人，甚至兒童現在也患這種生活方式疾病。



什麼是糖尿病？

有不同類型的糖尿病嗎？

有兩種主要類型的糖尿病—1型和2型。

1 型

過去，這稱為胰島素依賴型糖尿病或少年糖尿病。不過，這會引起混淆，因為很多年紀大的2型糖尿病患者也需要胰島來控制自己的糖尿病。

雖然1型糖尿病可以，而且發生在任何年齡，它通常在兒童和青年成人中診斷到。1型糖尿病是較不常見的糖尿病形式，影響僅為10 - 15%的所有糖尿病患者。

在1型糖尿病中，胰腺不能產生足夠的胰島素，因為實際上製造胰島素的細胞被人體自身免疫系統所破壞。這種胰島素必須進行替代。因此1型糖尿病患者每天必須注射胰島素才能生活下去。目前，胰島素只能通過注射或胰島素泵使用，但將來可能有其它的方法。

誰最有可能患上1型糖尿病？

我們還不知道1型糖尿病的確切原因，但我們知道它有家庭聯繫。但是只有在免疫系統受到某些因素，如病毒傳染，觸發而破壞製造胰島素的細胞時，它才會發生。這被稱為自身免疫反應。

1型糖尿病的病因與生活方式無關，但是健康的生活方式對病情的控制是非常重要的。

1型糖尿病可以預防或治癒嗎？

雖然做了大量的研究，在現階段，什麼也無法預防或治癒1型糖尿病。

什麼是糖尿病？

2 型

過去，這被稱為非胰島素依賴型糖尿病或成熟年齡糖尿病。它是迄今為止最常見的形式，影響85 - 90%的所有糖尿病患者。

雖然通常受到影響的是成人，但越來越多的年輕人，甚至兒童，也正在患上2型糖尿病。2型糖尿病是一種生活方式疾病，與高血壓、血脂異常以及身體中部有多餘重量的典型“蘋果狀”身材有很大的關係。

2型糖尿病患者通常對胰島素有抵抗。這意味著他們的胰腺有分泌胰島素，但胰島素不正常工作。胰腺會作出反應，製造更多的胰島素。最終它不能分泌足夠的胰島素使葡萄糖得到平衡，這樣血糖水準就升高了。

採取健康的生活方式，可能會延遲使用藥片和/或胰島素的需要。但是，重要的是必須知道如果您需要藥片和/或胰島素，這只是疾病的自然發展。在需要的時候儘快使用藥片和/或胰島素可以減少糖尿病引起的併發症。

誰最有可能患上 2型糖尿病？

雖然沒有單一的原因引起2型糖尿病，但有一些已知的風險因素。其中的一些可以改變，有些卻不能。

無法改變的風險因素

最有可能得2型糖尿病的人通常有以下的風險因素：

- 有糖尿病的家族史
- 年齡—當我們年齡越大，風險就越大
- 有土著或托雷斯島民的背景
- 來自更可能患糖尿病的族裔背景，如美拉尼西亞人、波利尼西亞人、華人或印度次大陸人
- 有以下情況的婦女：
 - > 曾生過4.5公斤（9磅）以上的小孩或在懷孕時患孕期糖尿病
 - > 患有多囊卵巢綜合症。

可以改變的危險因素

- 生活方式
 - > 體育活動水準
 - > 我們所吃的食物種類
- 吸煙
- 體重
- 血壓
- 膽固醇

2 型糖尿病可以預防嗎？

通過健康的生活方式，2型糖尿病的高危人士可以延遲、甚至是預防它的發展。這包括定期的體育活動，選擇健康的食物和達到更健康的體重，特別是在他們被告知有糖尿病危險因素的情況下。

什麼是糖尿病？

什麼是前期糖尿病？

一個人的血糖高於正常，但還沒高到被診斷患有糖尿病，那就說他有前期糖尿病。有三個常見情況與2型糖尿病風險的增加相關——空腹血糖受損 (IFG)、葡萄糖耐量受損 (IGT) 和妊娠糖尿病。

1. 空腹血糖受損 (IFG)

此病情的診斷是空腹時*血糖水準（通常血液取自手臂）高於正常，但在喝了甜飲料後（口服葡萄糖耐量試驗）濃度沒有高到被稱為糖耐量受損或糖尿病的水準。

2. 糖耐量受損 (IGT)

此病情的診斷是口服葡萄糖耐量試驗結果顯示血糖水準超過7.8mmol/L，但在喝一杯甜飲料的兩個小時後低於11mmol/L。

誰最有可能患上IFG或IGT？

這兩種病情在有2型糖尿病家族史、身體不活躍和超重的人中最常見。身體中部超重的人風險最大。

3. 妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病發生於妊娠期間，並且通常會在嬰兒出生後消失。在孕期，胎盤產生激素以幫助嬰兒成長和發育。妊娠期糖尿病發生是因為這些激素也阻止了母親的胰島素的作用。這被稱為胰島素抵抗。

孕婦需要額外的胰島素，這樣葡萄糖才可以從血液進入細胞以作能量之用。當一個女人懷孕，她需要比正常量多2或3倍的胰島素。如果身體不能產生這麼多的胰島素，糖尿病就會發生。當孕期結束，胰島素回到正常水準時，糖尿病通常會消失，但是經常是日後會再發生。

誰最有可能得到妊娠期糖尿病？

5至8%的孕婦在妊娠期第24至第28周左右將患上妊娠糖尿病。超過30歲、有2型糖尿病家族史及超重的婦女風險最大。原住民或托雷斯海峽島民背景的婦女以及某些族裔群體，包括印度、越南、華裔、中東和波利尼西亞/美拉尼西亞的婦女有較高的風險。

請參閱資料單中的資訊。

* 禁食是指測試進行之前八小時不吃喝。請參閱前期糖尿病資料。

什麼是糖尿病？

糖尿病的主要症狀是什麼？

1型糖尿病中，症狀經常是突然的，並可危及生命，因此其診斷通常是相當快的。2型糖尿病中，許多人是沒有任何症狀的，而其它跡象可能被忽視，因為它們被視為“變老”的一部分。因此，發現症狀的時候糖尿病併發症可能已發生。

常見症狀包括：

- 比往常更口渴
- 感覺疲倦和昏沉
- 傷口癒合慢
- 體重改變
- 頭痛
- 腿或腳疼痛或刺痛
- 去廁所次數更多，尤其是在夜間
- 總覺得饑餓
- 瘙癢，皮膚感染或皮疹
- 不明原因的體重減輕（1型）
- 心情變化
- 感覺頭暈

糖尿病是如何控制的？

1型和2型糖尿病中，糖尿病治療的目的是讓您的血糖水準盡可能接近目標。

1型糖尿病人：每天注射胰島素，加上健康的生活方式。

2型糖尿病人：健康飲食和定期運動可能是起初所需要的，日後有些時候需要藥片及胰島素。

我的目標是什麼？為什麼？

理想情況下，血糖水準應盡可能保持在接近目標的水準。這將有助於防止很低或很高血糖水準的短期影響，以及對眼睛、腎臟和神經的可能長期影響。請參閱《血糖監測》的資料。

將您的血壓和膽固醇保持在建議範圍內也有助於防止心臟病發作和中風等問題。

	1 型糖尿病	2 型糖尿病
目標血糖水準	餐前4 - 6mmol/L 餐後4 - 8mmol/L*	餐前6 - 8mmol/L 餐後6 - 10mmol/L*

* 開始進食後2小時

什麼是糖尿病？

誰可以幫助我？

像糖尿病這樣的終身疾患，有一個糖尿病團隊的支持，才能進行最好的控制，而您是其中最重要的成員。其他成員包括您醫生、糖尿病教育者、營養師和足科醫師。取決於您的需要，該小組還可能包括專科醫生、運動生理師和輔導員。

您的團隊將幫助您瞭解您需要知道的所有糖尿病有關資訊。

他們會支持您，在他們的指導下您很快就會充滿信心作出日常決定，得到良好和健康的生活。

護理您的糖尿病的基本指南

護理您的糖尿病有多個步驟。下面是一些建議：

- 與您所在地區的糖尿病團隊聯繫。在某些情況下，可能需要您的醫生的介紹。
- 定期測試您的血糖水準。
- 不要忘記使用您的胰島素（對那些需要的人）。
- 如果您的醫生給您藥片幫助控制您的糖尿病、血壓和/或膽固醇，一定要使用它們。
- 盡可能經常保持力所能及的活動。
- 遵守健康的飲食計畫。
- 實現並維持健康的體重和體形（請參閱《更少的體重，更健康的體型》資料）。
- 保持積極的心態。
- 一旦您覺得需要，不要害怕尋求幫助。

您想加入澳洲的主要糖尿病組織嗎？

- › 飲食服務
- › 免費雜誌
- › 兒童服務
- › 教育資料
- › 產品折扣
- › 支持團體

欲獲取更多資訊，請致電 **1300 136 588** 或訪問您所在的州/領地的糖尿病組織網站：

ACT	www.diabetes-act.com.au	NSW	www.australiandiabetescouncil.com
NT	www.healthylivingnt.org.au	QLD	www.diabetesqueensland.org.au
SA	www.diabetessa.com.au	TAS	www.diabetestas.com.au
VIC	www.diabetesvic.org.au	WA	www.diabeteswa.com.au

本糖尿病資料的設計、內容和製作是由下列組織進行的：

- › 首都領地—首都領地糖尿病協會
- › 新南威爾士—澳洲糖尿病委員會
- › 北領地—北領地健康生活協會
- › 昆士蘭—澳洲糖尿病協會昆士蘭分會
- › 南澳—南澳糖尿病協會
- › 塔斯馬尼亞—塔斯馬尼亞糖尿病協會
- › 維多利亞—澳洲糖尿病協會維多利亞分會
- › 西澳—西澳糖尿病協會

本資料的原始醫療和教育內容由澳洲糖尿病協會的保健和教育委員會進行審查。本出版物原始形式的複印是許可的，但僅可用於教育的目的。禁止第三方以任何其它的形式所進行的複製。有關此資料的任何事項，請電郵至 dapubs@tpg.com.au 或致電 02 9527 1951 聯繫全國出版社 (National Publications)。

健康專業人士：欲獲取本資料的大數量件，請聯繫您所在的州/領地糖尿病組織。

2010年8月修訂 州/領地糖尿病組織的糖尿病資訊系列— 版權所有 © 2009年