

第一型糖尿病 — 摘要

本小冊子提供了第一型糖尿病的摘要。另外還個別提供了有關第一型糖尿病與第二型糖尿病的更詳細的小冊子。

什麼是糖尿病及什麼原因導致第一型糖尿病？

糖尿病是血中的葡萄糖 (糖) 含量過高所引起的疾病。通常在進食後，各種食物在胃腸道分解成糖，然後這些糖被身體吸收。主要的糖稱為葡萄糖。為保持身體健康，血糖含量不能過高或過低。一種稱為胰島素的荷爾蒙可幫助血流中的葡萄糖進入身體的各種細胞，從而有助於將血糖保持在正常範圍。

胰島素是由胰臟中的特殊細胞製造而成。在第一型糖尿病中，胰臟停止製造胰島素，引致血糖過高。出現此狀況是因為免疫系統產生了會破壞胰臟中製造胰島素的細胞的抗體。目前還不清楚免疫系統為何會產生此抗體的原因。似乎是某種物質 (也許是病毒)「引發」免疫系統產生此抗體。第一型糖尿病通常發生在兒童或青年人身上。

第一型糖尿病的症狀是什麼？

症狀通常很快速地在幾天或幾週後顯現。它們包括：極度口渴、頻尿、疲倦，體重下降及感覺不舒服。開始治療後，這些症狀會很快消失。但是，*如果不治療*，血糖含量會變得過高，進而可能導致嚴重疾病、昏迷甚至死亡。

可能發生的長期併發症

即使略微偏高的葡萄糖含量在短期來說不會導致任何症狀，但在長遠來看可能會影響血管。這可能會導致某些併發症 (通常在初診後幾年)。這些併發症包括：增加患心臟病、中風及血液循環不良的風險；可能影響視力 (眼睛會有問題)；腎臟損壞；神經損傷；嚴重足部問題；陽萎。通常，如果血糖含量得到良好控制，以及高血壓之類的其他致病因素得到處理，發生併發症的風險會降低。

如何治療第一型糖尿病？

儘可能保持血糖含量正常的治療方法。永久性 (長期性) 的每天需要注射胰島素。大多數患者每天注射 2-4 次。有各種類型的胰島素，建議注射的胰島素將根據您的需要而定。應堅持食用低脂、高纖維食物，及大量含澱粉食物、水果與蔬菜。但是，您需要瞭解如何使食用的食物量與適量的胰島素平衡。因此，營養師與糖尿病護士通常會為您提供許多說明與建議。

降低未來併發症的風險 血壓應低於 140/80。因此，可能需要進行藥物治療。另外，一個嚴重的建議：不要吸煙、經常運動及減輕體重 (如果體重過重)。以上某些生活方式問題剛開始可能與患糖尿病的兒童無關。但是，從長遠來看，隨著兒童的成長，應極力鼓勵健康的生活方式，以降低發生併發症的風險。

大多數第一型糖尿病患者應到糖尿病專門診所就診，醫生、護士、營養師、腳科治療師等會提供治療建議，目的在儘早找出所有併發症。

© [EMIS](#) 與 [PIP](#) 2002 2003 年 5 月更新