

第二型糖尿病 — 摘要

本小冊子提供了第二型糖尿病的摘要。另外還個別提供了有關第二型糖尿病與第一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二型糖尿病？

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。在第二型糖尿病中，患者可能無法製造足夠的胰島素來滿足身體的需要，與/或患者身體中的細胞無法正確使用胰島素。(胰臟不會停止製造胰島素，而第一型糖尿病則會停止製造胰島素。) 第二型糖尿病通常發生在 30 歲以上的人身上，往往在有糖尿病的歷史家族中。體重過重的人更容易患第二型糖尿病。非洲人、加勒比黑人及亞洲人也更容易患第二型糖尿病。

第二型糖尿病的症狀是什麼？

症狀在幾週或幾個月後往往非常緩慢地顯現。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，這些症狀往往很快減輕。

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。

如何治療第二型糖尿病？

儘可能保持血糖含量正常的治療方法

- 許多患者只是透過飲食治療。患者通常會被轉介給營養師，提供有關食用健康、低脂、高纖維食物及大量含澱粉食物、水果與蔬菜的建議。另外，還可以為患者提供如何減輕體重 (如果體重過重) 的建議。
- 如果只是透過飲食無法控制症狀與/或血糖含量，通常會使用藥物治療。有各種藥品，不同的藥品適用於不同的患者。某些藥品的效用是增加胰臟製造的胰島素量。某些藥品的效用是協助胰島素更好地對身體的細胞起作用。某些藥品的效用是減緩從胃腸道吸收葡萄糖的速度。某些患者需要使用多種藥物。藥物不能代替健康的飲食 — 患者仍然需要保持健康的飲食。
- 在少數情況下需要注射胰島素

降低併發症風險的治療方法。 血壓應低於 140/80。因此，可能需要進行藥物治療。另外，一個嚴重的建議就是經常運動及不要吸煙。也可能會建議您使用藥品來降低血中膽固醇含量。

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