

## 什麼是糖尿病？

一旦您患有糖尿病，您的身體就不能利用食物中的能量。您的身體在製造和利用胰島素方面出現了問題。胰島素是一種荷爾蒙，能幫助身體利用血糖。糖尿病主要有兩種：一型糖尿病與二型糖尿病。

- **患一型糖尿病時，您的身體幾乎不生產或只能生產少量胰島素。**
- **患二型糖尿病時，您的身體通常能生產胰島素，但卻無法有效利用。**

對這兩種類型的糖尿病人來說，糖分因無法利用而在血液內累積。糖分停留在血液中，因此您的血糖就會升高。血糖水平過高會損害您的血管和神經，久而久之造成嚴重的健康問題。盡量使血糖接近正常水平可降低以下情況發生的可能性：

- 視力問題
- 腎臟問題
- 截肢手術（腳和/或腿）
- 性功能問題
- 心臟病發作或中風

**孕期糖尿病**指在懷孕期間發生的血糖水平偏高現象。孕期糖尿病因懷孕婦女的身體變化而引起。如果您正在懷孕期，應向您的醫生諮詢孕期糖尿病的問題。

### 一型糖尿病

一型糖尿病患者必須注射胰島素，以控制血糖。一型糖尿病通常在人們年輕的時候發生，但它也可能發生在任何年齡段。一型糖尿病的**病因**與下述情況相關：

- 家族有一型糖尿病史

- 身體出現問題，導致產生胰島素的細胞被破壞

### 症狀包括：

- 總是感覺口渴
- 排尿次數增加
- 饑餓感增加
- 體重突然下降
- 感覺非常累

**酮酸中毒**是一種非常嚴重的健康問題，通常僅見於一型糖尿病患者。其發病原因是：如果人體無法利用胰島素，則人體無法將血糖轉化為能量。因此，人體會轉而利用脂肪，從而造成廢物堆積。如果您患了酮酸中毒，則您有可能：

- 比平時更容易覺得饑餓與口渴
- 嘔吐或胃痛
- 呼吸有酸味
- 呼吸快速、深沉
- 發熱
- 尿檢時試紙的顏色發生變化
- 血糖水平達 240 毫克/分升或更高

**切勿試圖自己治療酮酸中毒！請立即與醫生聯絡！**

### 二型糖尿病

二型糖尿病患者可使用如下方法治療：適當的飲食規劃、運動、口服藥物和/或胰島素。二型糖尿病是最常見的糖尿病類型。儘管年輕人也有可能患二型糖尿病，但更常見的人群包括：

- 年齡超過 40 歲



- 體重超重
- 家族有糖尿病史
- 懷孕期間曾患糖尿病
- 曾生育過體重超過 9 磅的嬰兒
- 因為受傷或疾病而精神緊張
- 患有高血壓
- 非洲裔美國人、西班牙裔美國人或美國印第安人

### 症狀包括：

- 感覺疲倦
- 皮膚乾燥發癢
- 手腳麻木或有刺痛感
- 經常感染
- 排尿次數增多
- 視力模糊
- 性功能出現問題
- 傷口和潰瘍恢復緩慢

**二型糖尿病通常沒有症狀。**如果您或您的家人出現以上 3 種或更多症狀，您應立即做糖尿病檢測。

### 什麼是低血糖症？

**低血糖症**，又稱**低血糖**，指您的血糖低於正常水平，即低於70毫克/分升。

### 症狀包括：

- 感覺體虛發抖、出汗、打寒顫

- 感覺很累
- 饑餓感增加
- 感覺心跳很快
- 感覺頭腦不清醒
- 視力模糊或頭痛

患低血糖症時，您可能感覺不到任何症狀。

### 治療低血糖症

您應**立即**著手治療低血糖。如果您的血糖水平低於70毫克/分升(並且您沒有懷孕)，請採取下列任何一項措施：

- 半杯果汁或普通蘇打水(非無糖型)
- 一茶匙蜂蜜或白糖

15分鐘內，如果您未感覺好轉，請再吃一些含糖的食物。如果您的血糖仍然很低，請立即打電話給您的醫生！

### 什麼是高血糖症？

**高血糖症**，又稱**高血糖**，指您的血糖高於正常水平，即在餐前高於120毫克/分升，或在餐後高於180毫克/分升。如果這種情況經常發生，那就需要引起注意。請將此情告知醫生。

### 症狀包括：

- 饑餓或口渴感異常增加
- 頻繁排尿，特別是夜間
- 皮膚乾燥發癢

- 感覺很累或嗜睡
- 視力模糊
- 經常感染

### 治療高血糖症

一旦發現高血糖症，在數小時之內立即著手治療非常重要。治療方法可能包括改變藥物或劑量、更細緻的飲食規劃和經常鍛煉。

要獲得有關糖尿病的更多資訊，請致電：

MetroPlus 醫療管理行動專線

**1-800-579-9798**

本刊所載內容不應取代您的醫生所提供的醫療和建議。根據個人的情況和條件，醫生可能會建議採取不同的治療方法。

**MetroPlus Health Plan**  
160 Water St. 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038

會員資訊：

**1-800-303-9626**

要獲得關於 **MetroPlus Health Plan** 的資訊，請致電：

**1-800-475-METRO**

**www.MetroPlus.org**

02/07 (CHI)

# 什麼是糖尿病？

