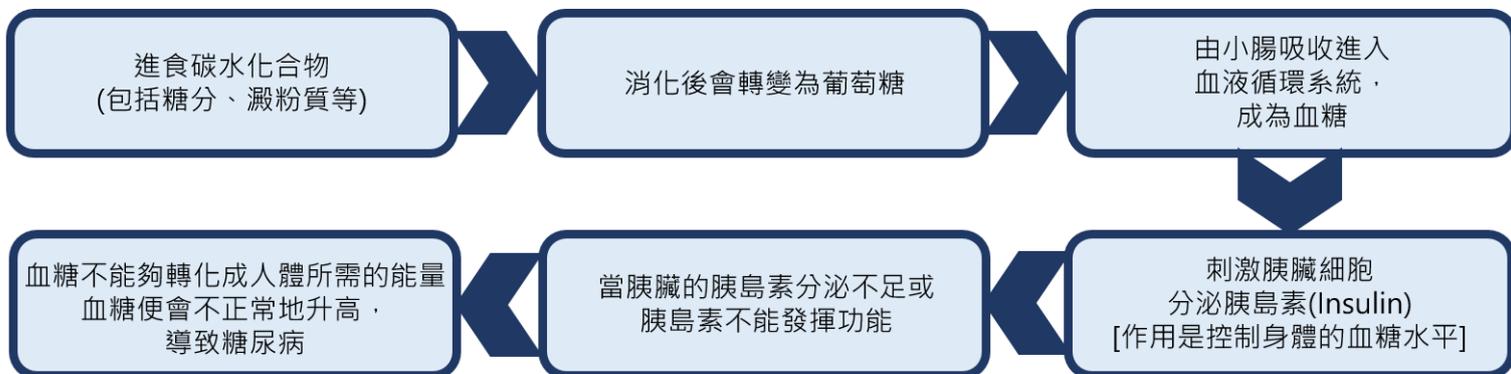


# 甚麼是糖尿病？

**糖尿病**是一種慢性內分泌疾病。當胰臟分泌的胰島素不足，或胰島素不能發揮功能時，血糖便會不正常地升高，過剩的糖分經由尿液排出體外，故稱為糖尿病。



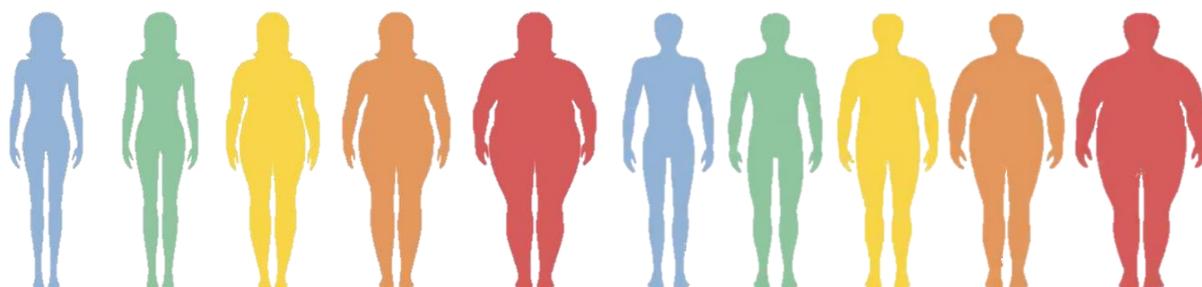
## 哪些人患上糖尿病的風險較高？

- 家族中有直系親屬患有
- 年齡 45 歲或以上
- 超重及肥胖引致胰島素抗阻（根據衛生署所採用的華裔成年人體重指標(BMI)分類，體重指標達 23 至少於 25 即屬超重，而體重指標達 25 或以上即屬肥胖。）

$$\text{體重指標(BMI)} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

- 中央肥胖（是指華人男性腰圍 90 厘米或以上，而華人女性腰圍 80 厘米或以上）
- 患有心血管疾病（如冠心病、周邊血管疾病及中風）
- 患有心血管疾病的風險因素（如高血脂、高密度脂蛋白膽固醇偏低、低密度脂蛋白膽固醇偏高、吸煙及缺乏運動）
- 患有代謝綜合症
- 女性，曾患妊娠糖尿病或患有多囊卵巢綜合症
- 長期接受類固醇治療
- 以往曾錄得空腹血糖異常或血糖耐量異常

以上人士患上糖尿病的風險較高，在人生歷程中不同階段出現的因素亦會影響患上糖尿病的風險。



## 糖尿病的種類

### 一型糖尿病

- 患者多為年青人
- 由於分泌胰島素的細胞病變，令患者嚴重缺乏胰島素
- 發病速度一般較急
- 需要依賴注射胰島素來穩定血糖水平

### 二型糖尿病

- 患者多為中年以上的人士
- 特別是有家族歷史、肥胖、飲食習慣欠佳或缺乏運動的人士
- 主要是由於胰島素分泌不足或身體使用胰島素的能力減弱
- 發病較慢，病徵較不明顯，部分患者初期並不察覺

### 妊娠性糖尿病

- 患者在懷孕期間診斷出的血糖過高，產後回復正常，但日後較大機會患上糖尿病

### 繼發性糖尿病

- 指有特殊病因（如腮腺炎、慢性胰臟炎等或長期口服類固醇）而誘發的糖尿病

## 糖尿病的病徵

大部分糖尿病患者沒有明顯病徵，只是在驗血時才發現。

### 糖尿病病徵



由於大部份糖尿病患者可能完全沒有徵狀，因此建議應定期檢查身體，避免延誤診治。

## 糖尿病對健康造成的影響及併發症

糖尿病病情控制不善，以及血糖長期過高會導致併發症，影響生活素質甚至危害生命。

例如導致血管病變，令多個器官出現問題，影響心臟、眼睛、腎臟及神經系統等。因此糖尿病是引起腎衰竭、失明、心血管疾病、中風及下肢潰瘍的主要成因。

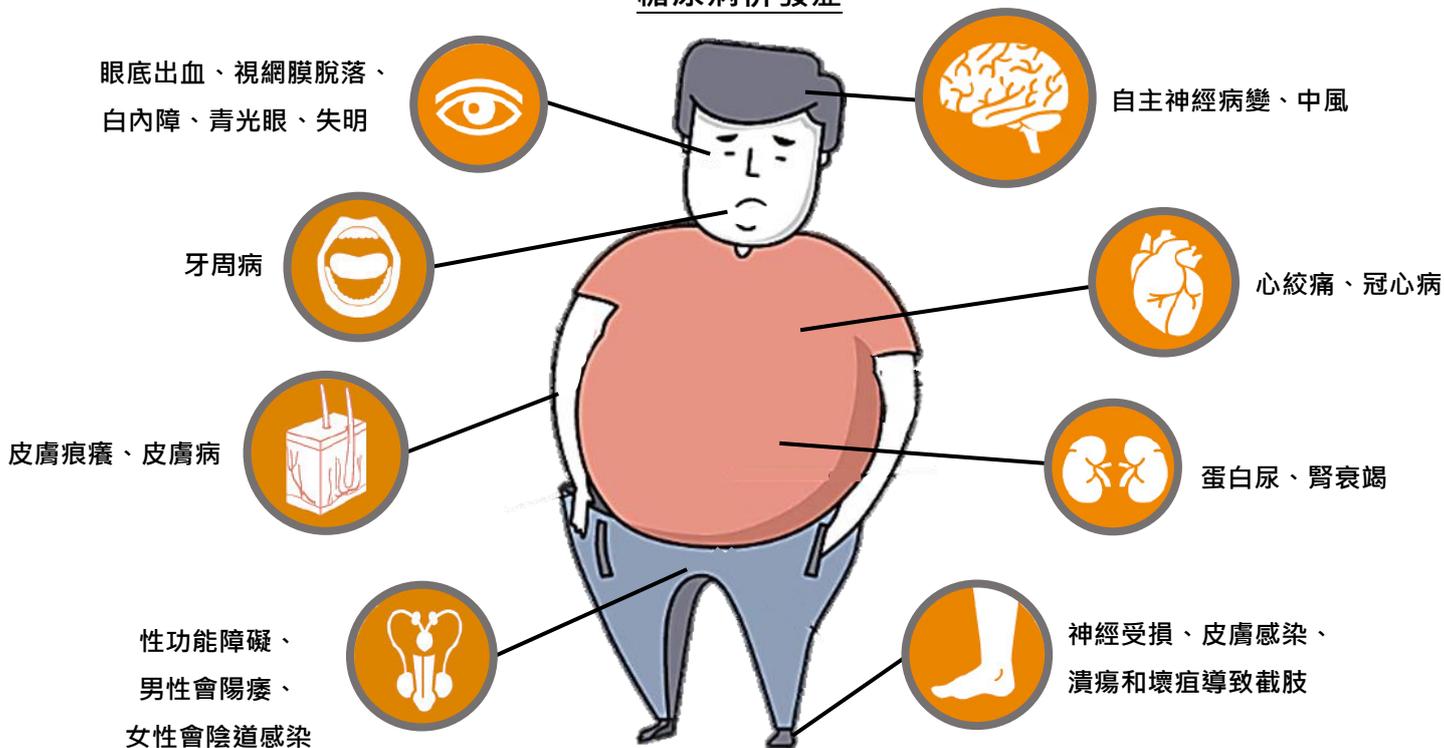
### 急性併發症

- ▶ 最為常見是因為血糖過高或過低所引起
- ▶ 嚴重血糖高或低都可導致昏迷，稱為糖尿病昏睡與低血糖休克
- ▶ 在這些緊急情況下，需馬上送院救治

### 慢性併發症

- ▶ 主要是由糖尿病引起的血管病變
- ▶ 令多個器官出現問題
  - 如冠心病、血壓高、腎衰竭、牙週病、白內障、視網膜病變、糖尿足等
  - 嚴重的可導致失明、末期腎衰竭、中風、慢性皮膚潰瘍，組織壞死或要截肢等

### 糖尿病併發症



患者即使沒有徵狀，也必須注意將血糖控制至理想水平，以減低出現併發症的風險。

要減低自己患上糖尿病的風險，便要注意均衡飲食

- ☞ 避免進食太甜、太鹹和多油的食物
- ☞ 同時養成做適量運動的習慣，防止身體肥胖

假如你已患上糖尿病，你必須按照指示服用處方藥物

- ☞ 不應未經醫生許可，自行停服或故意漏服藥物
- ☞ 必須謹記要定期接受醫生覆診，檢查病況
- ☞ 必須特別護理足部，同時定期驗眼

若有任何懷疑，請徵詢醫生的專業意見。