

糖尿病衛教宣導影片

林軒培 韓建華

嘉南藥理大學 藥學系

隨著人類社會、文化與經濟的發達，近年來糖尿病患者日益增多，台灣地區之糖尿病患者已佔十大死亡原因之一。糖尿病是因為體內胰臟分泌胰島素不足或作用不良，引起醣類、脂肪及蛋白質的代謝異常，造成血糖上昇或尿中有糖份的現象。當隨機檢查血漿糖值 $\geq 200\text{mg/dl}$ 或是空腹8小時血漿糖值 $\geq 126\text{mg/dl}$ ，同時併有如多吃、多喝、多尿及體重減輕的相關症狀，即有糖尿病的可能。其高風險族群包括：有糖尿病家族史者、年齡40歲以上的中老年人、體重過重者、運動不足、營養失調、葡萄糖耐受性不良及空腹血糖值異常、高血壓及高血脂者、曾有妊娠性糖尿病婦女、酗酒者、病毒感染或服用腎上腺類固醇、利尿劑、避孕藥等。糖尿病的控制須以飲食和運動配合，其需注意的地方包括：均衡攝取各類食物，以少油、少鹽、少糖、高纖、高鈣、多喝水及飲食節制為目標；養成定時定量的進食習慣；盡量避免吃精緻糖類或加糖的食物；清淡烹調方式及規律運動。

若發現患有糖尿病，則必須積極治療，並搭配規律的生活作息、規律飲食、運動、自我檢測等，方可避免更嚴重的疾患發生。

關鍵字：糖尿病、血糖值、胰島素、飲食、運動