

糖尿病人的保健之道

台北市衛生局家計中心／任宜蓀

糖尿病主要是老年人的疾病，因易併發心臟病、腎臟病、神經痛、運動麻痺及動脈硬化等，都是血管起了不良變化而使病人壽命縮短，故被視為老人病之一。但也有遺傳性的，很可能在生下來後慢慢進行，大多數病人在40歲以後出現病狀，才被診斷出來。因此，人類壽命的延長使更多的人出現糖尿病的症狀。另外經濟進步、營養狀態普遍改善、肥胖症之增加，似乎也與糖尿病人之增加有關。老人因五十肩或關節炎，注射或服用類固醇時，也容易誘發糖尿病。

典型症狀

病人若有典型的症狀，例如口渴、多尿、多吃等，應該檢查血糖。如果飯後2~3小時內血糖濃度超過200mg兩次以上（即每100毫升血漿內含有葡萄糖200毫克）兩次以上，或空腹血糖濃度超過100mg或100mg以下時，很可能是正常的。儘管食慾好，但體重減輕且有疲倦、失眠、皮膚知覺異常，

在婦女陰部有癢感等。糖尿病對細菌抵抗力差，皮膚受傷易化膿，特別對結核菌抵抗力弱，是糖尿病特徵，也有齒槽膿漏。

糖尿病是慢慢進行的疾病，初期也許只要注意飲食、多運動就可維持正常的血糖濃度。過一段時間，除了節食和運動之外，需服用降血糖藥刺激胰臟，使其多分泌胰島素始能降下血糖；如果製造胰島素的細胞減少到無法分泌足夠的胰島素時，只好注射外來的胰島素了。

視網膜病變

血糖如果控制得好，只有20%病人發生視網膜病變；但如果控制很差，約80%病人會發生視網膜病變，即糖尿病患血糖控制不好進而破壞視網膜血管，造成眼球內出血、結疤，新生血管的產生等。常見的症狀為視力減退、眼前黑點出現等，但初期並沒有什麼症狀，等到末期才有明顯感覺，這時再來就醫，治療效果就差很多，甚至無法治

療；如再併發新生血管性青光眼，病人不止失明還要飽受眼睛腫痛的煎熬。所以有糖尿病的患者，千萬要記得，除了平日要好好控制血糖的正常外，定期請眼科醫師檢查眼底是不可少的。

一般糖尿病視網膜病變分為初期的非增殖性與末期的增殖性視網膜病變兩類。近來又有增加性前期視網膜病變，在增殖性視網膜病變發生之前，如果病變是初期與增殖性前期時，就大都沒有什麼症狀，也常為病人所忽略。末期症狀較明顯，如視力減退、眼前有浮動異點、視力突然變壞、甚至失明。

糖尿病的預防

糖尿病的病人要如何來預防呢？首先強調的需有適量的運動。一些糖尿病人注射胰島素或口服降糖藥後，未吃早餐即去運動，結果可能會造低血糖反應，因此建議使用降糖劑的病人，最好吃完早餐後才去運動，且有人陪伴並隨身攜帶方糖、巧克力糖等。如果時間過早無

法吃早飯時，出去運動前不要使用降糖劑，運動也不宜激烈，回來後再用藥及吃早餐。如果沒使用降糖劑的病人，可不受上述要領的約束。飲食節制、熱量限制可防止肥胖，體重減輕胰島素分泌雖亦降低，但可以改善葡萄糖的代謝和胰島素的作用。想減輕體重的人不可絕食，因飢餓會造成低血壓、心臟血管問題、心律不整、電解質不平衡、酮體血症或高尿酸血症。

避免近親結婚，因為容易將隱性的基因傳到下一代。糖尿病和遺傳很有關係，家族中有糖尿病的男女性，若要婚嫁最好找遺傳專家討論，以減少下一代的幸。

凡肥胖的中年以上男女性，有明顯家族糖尿病史，都應定期接受身體檢查以確定有否糖尿病的發生。診斷為葡萄糖耐受性異常或懷孕時有糖尿病已分娩者，更需定期檢查，以確定糖尿病的有無及演變，長期酗酒者更應接受戒酒，以避免慢性胰臟炎的發生。若有慢性胰臟炎者，應定期檢查按時治療，以避免胰臟破壞後引起糖尿病。

飲食控制為基本治療法

糖尿病飲食以正常飲食

為基礎，藉調節熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，以達到維持理想體重、均衡營養預防併發症，並使血糖接近正常值。許多人對糖尿病人之飲食問題感到困擾，有些人會認為，他們吃的東西受到很大限制，毫無生活樂趣，也無法一一遵守，所以索性不管或尋求偏方，因此病情愈加嚴重。其實，飲食控制是糖尿病最基本治療方法。

一般來說，糖尿病人除了糖以外，什麼都可以吃，只是需注意吃的份量而已。至於各類食物每人可選用份量的多少，則視其性別、年齡、身高、體重或活動量等而定。一般飲食規則如下：

1. 切忌肥胖，保持標準體重。

2. 定時定量，每餐的飲食要依照計畫，不可任意增減。

3. 少吃油炸、油煎、油酥及豬皮、鷄皮、鴨皮、魚皮等食物，含脂肪熱量高的核果類如花生、瓜子、腰果、松子、核桃等應儘量不吃。

4. 炒菜應用植物油忌用動物油，宜多用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等烹調方式。

5. 中老年人飲食不可太鹹，並少吃膽固醇含量高的食物如內臟(腦、肝、腰子)、

蟹黃、蝦卵、魚卵等，患者的膽固醇若過高，則蛋黃每週不超過3~4個為原則。

6. 含澱粉質高的食物如：甘薯、馬鈴薯、芋頭、玉米、菱角、栗子、毛豆、乾豆類(黃豆、紅豆、蠶豆)及鹹的中西點心如蟹黃、燒賣、壽司、葡萄糕、咖哩飯、鷄捲等，不可任意食用，須按計畫食用。節慶應景食品如：肉粽、鹹月餅、草龜粿、肉湯圓、年糕等應按營養師指導食用。

7. 糖果、點心煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝果汁、蜜餞、蛋糕、加糖的罐頭、冬粉、太白粉、蕃薯粉及粉條、粉圓、西谷米儘量不吃。

8. 選含纖維質的食物如未加工豆類、蔬菜、水果，可延緩血糖的升高。

9. 儘量不吃加糖食物，若嗜甜食者可選用糖精或阿斯巴甜代替糖調味。

糖尿病人日常生活方面，雖有些麻煩，但留心一些細節問題仍可以享受過正常人的幸福生活，因此糖尿病人一定要遵守規律的生活習慣，如此對控制血糖才有幫助。糖尿病人是可以結婚和生育的，而在結婚之前雙方最好需健康檢查，並坦誠相告，因為在互相了解及對方協助下，才可能理想的控制病情。

