如何治療糖尿病？

糖尿病的治療方式因人而異，取決於病情的嚴重程度及患者的健康狀況。一般的治療方法包括：

1 改變飲食習慣

減少攝取糖分及高升糖指數(GI值)的食物，並增加攝取高纖維、低脂肪的食物。

2 定期做運動

每星期進行至少150分鐘中度強度的帶氧體能運動，及兩至三次的肌肉鍛鍊。

3 藥物治療

主要分為口服糖尿藥物及胰島素注射劑。口服糖尿藥物透過不同的藥理作用來達到降血糖的效果，因此有不同的副作用及服用方法。胰島素注射劑則主要以其藥效的長短來作分類，包括超短效、短效、中效、混合型、長效胰島素。

如何預防患上糖尿病？

以下是預防糖尿病的一些常見方法：

- 控制體重
- 定期做適量運動
- 選擇低糖、低脂、高纖維的食物，例如蔬菜、水果、全穀、豆類等
- 避免進食精緻澱粉，保持均衡飲食
- 避免喝酒

甚麼是糖尿病？

糖尿病是一種慢性的代謝失調疾病，導致血糖水平過高。胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙，負責將血液裡的葡萄糖帶進細胞中使用，以調節人體內的血糖水平。

當體內的胰島素分泌不足或身體對胰島素的敏感性下降，葡萄糖便無法有效地進入細胞，並大量累積在血液中，導致血液中血糖水平過高，而部分過多的糖分會經尿液排出，造成「糖尿病」。

香港醫院藥劑師學會
The Society of Hospital Pharmacists of Hong Kong

香港心理衞生會
The Mental Health Association of Hong Kong

HKU Med LKS Faculty of Medicine
Department of Pharmacology & Pharmacy
香港大學藥理及藥劑學系

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

糖尿病分為甚麼類型？

根據不同的成因，糖尿病可分為四種類型：

1 第一型糖尿病

患者自身免疫系統攻擊胰臟內製造胰島素的細胞，導致體內無法分泌胰島素。發病年紀通常較輕，大多數發生在兒童及青少年身上。成因包括遺傳、自身免疫系統失調或環境因素等。

2 第二型糖尿病

患者胰臟仍然能夠分泌正常或微減少的胰島素，但身體對胰島素的敏感度降低，產生阻抗性。通常出現在成年人中，尤其是四十歲以上的人士。成因包括遺傳、過重或肥胖、不良飲食習慣、缺乏運動等。

3 妊娠性糖尿病

發生率約1至3%。孕婦在懷孕前並沒有糖尿病病史，但在懷孕期間出現高血糖的症狀。由於懷孕時體內的胎盤素及荷爾蒙產生變化，造成血糖升高，但身體無法有效地分泌胰島素或對胰島素產生阻抗性，導致妊娠性糖尿病。

4 其他

因自體免疫疾病、基因突變、腫瘤、長期服用類固醇或非典型性抗精神病藥物等而引起的糖尿病。

糖尿病會導致甚麼症狀？

糖尿病初期的症狀可能不明顯，往往容易被忽略，而常見的糖尿病症狀包括：

- 異常地口渴，容易口乾
- 食量增加，容易飢餓
- 小便頻密，尿量增多
- 容易感到疲倦
- 不正常的體重下降
- 泌尿道反覆出現感染
- 傷口難以癒合，容易發炎
- 視力模糊
- 皮膚乾燥、痕癢

糖尿病會引發甚麼併發症？

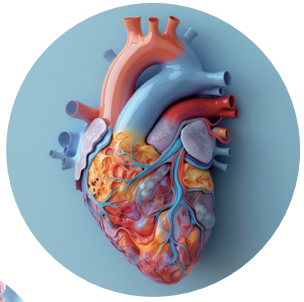
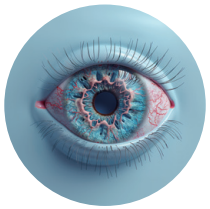
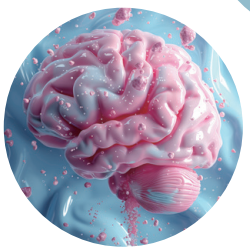
當糖尿病控制不當，使血糖處於正常範圍外，便有機會引起併發症。
併發症可分為急性及慢性：

1 急性併發症

由於血糖水平的波動較大，患者可能會出現急劇、迅速發作的併發症，包括：

- **酮酸中毒：**因體內缺乏胰島素，在血糖過高時，身體會轉而分解脂肪來產生能量，造成酮體累積。當血液酮體過高，血液漸呈酸性，引致酮酸中毒。
- **高血糖高滲壓狀態：**血糖水平極高，使體內的水分從細胞流失到血液中，造成高滲透壓的現象。患者會不斷排尿，導致脫水及電解質紊亂。嚴重時可能會引致血壓下降、失去意識及昏迷。
- **低血糖：**指血糖低於正常值。成因包括自行使用過量的胰島素或口服降血糖藥物、食物攝取不足或延誤進食時間、運動量大幅增加等。患者會發抖、冒汗、心跳加快、抽筋、頭暈、感到疲倦及飢餓。嚴重時可能會導致昏迷、抽搐，甚至死亡。

2 慢性併發症

當體內的血糖長期處於高水平，可能會破壞血管及神經系統，使患者的器官受到損壞，包括：

- 心血管疾病：高血壓、冠心病、心肌梗塞、心臟衰竭
- 神經病變：手腳麻痺、刺痛、疼痛
- 視網膜病變：視力受損或失明
- 腎臟病變：白尿或血尿、慢性腎衰竭
- 腦部病變：腦部血管栓塞或破裂，導致中風或出血
- 足部病變：皮膚感染、潰瘍