

# 瞭解 2 型糖尿病

2 型糖尿病是最常見的糖尿病形式。其受影響人群占全部糖尿病患者的 85%-90%。

## 什麼是 2 型糖尿病？

糖尿病是指血液中葡萄糖 (糖分) 過多的疾病。葡萄糖是人體重要的能量來源。它來自您所食用的碳水化合物類食物，例如麵包、義大利麵食、米飯、穀物、水果、澱粉類蔬菜、奶和酸乳。您的身體將碳水化合物分解成葡萄糖，然後葡萄糖將進入您的血液。

胰島素產生於您身體內的胰臟。葡萄糖從血液進入人體細胞並提供能量的過程需要胰島素。

當人體抗阻胰島素作用並且不能產生足夠的胰島素將血糖水準維持在目標範圍內時，就會發生 2 型糖尿病。這會導致高血糖水準。

## 哪些人面臨罹患 2 型糖尿病的風險？

2 型糖尿病通常發生在成人身上，但是年輕人 - 甚至是兒童 - 現在也會患上這種類型的糖尿病。

2 型糖尿病的風險因素包括：

- » 擁有 2 型糖尿病的家族史
- » 患有前期糖尿病
- » 體重超出健康範圍

- » 生活中缺少運動
- » 年齡增長
- » 具有原住民或托雷斯海峽島民背景
- » 具有美拉尼西亞、波利尼西亞、中國、東南亞、中東或印度背景
- » 之前曾患有妊娠糖尿病
- » 患有多囊卵巢綜合症
- » 正在服用某些類型的抗精神病藥或類固醇藥物。

## 2 型糖尿病可以預防和治療嗎？

面臨罹患 2 型糖尿病風險的人士可以通過採取健康的生活方式來延遲糖尿病，在某些情況下甚至能預防糖尿病。這包括定期的體育活動、選擇健康的食物和保持健康的體重。



**NDSS 求助熱線 1300 136 588**

**ndss.com.au**

2 型糖尿病無法治癒，但如果得到妥善控制，您可以繼續過健康的生活。最近的研究表明，在某些情況下，減肥並保持體重可以減緩 2 型糖尿病的進展。

## 2 型糖尿病有哪些症狀？

2 型糖尿病的症狀可包括：

- » 口渴且喝水量超乎尋常
- » 更頻繁地上廁所（排尿）
- » 感覺疲憊且精力不足
- » 疼痛或傷口不愈
- » 視覺模糊
- » 瘙癢和皮膚感染
- » 疼痛或雙腿或雙腳有麻刺感。

人們通常不會注意到這些症狀，或者這些症狀可能會隨著時間的推移緩慢出現。部分人可能完全沒有任何症狀。在某些情況下，糖尿病的第一個跡象可能是併發症，如足部潰瘍、心臟病發作或視力問題。

## 如何控制治療 2 型糖尿病？

對 2 型糖尿病的控制是通過健康的飲食和定期的體育活動進行的。隨著時間的推移，您可能還需要降糖藥物（片劑或注射藥物）。隨著糖尿病的進展，部分人將需要注射胰島素來幫助他們將血糖水準控制在目標範圍內。

留意您的糖尿病，這對於身體健康和預防糖尿病併發症很重要，例如眼部、腎臟、神經和血管受損。



## 如何診斷 2 型糖尿病？

2 型糖尿病有三種診斷方法：

- 血糖測試（不僅僅是手指刺破測試），這需要由病理實驗室進行分析。這項測試既可以空腹進行（測試前不吃不喝至少 8 小時），又可以在非空腹的情況下進行。
- Oral glucose tolerance test（OGTT，口服葡萄糖耐量測試）會在病理學實驗室進行。您將首先進行空腹血糖測試，然後您將喝下一份含糖飲料，並在兩小時後進行血液測試。
- HbA1c 測試反映了您在過去 10 至 12 周的平均血糖水準。這也是一項病理測試，但無需空腹。

## 哪些人可以幫助治療糖尿病？

控制糖尿病需要團隊共同努力，包括您自己、您的家人、朋友和健康專業人士。您可以向眾多不同的健康專業人士尋得幫助，包括：

- » 您的家庭醫生
- » 內分泌學家（糖尿病專科醫生）
- » 具備資質的糖尿病教育工作者或糖尿病護士
- » 經過認證的執業營養師
- » 經過認證的運動生理學家
- » 註冊足病醫生
- » 註冊諮詢師、社工或心理學家。

## NDSS 與您

您可以通過 NDSS 獲得各種各樣的服務與支援，幫助您控制糖尿病。當中包括 NDSS 求助熱線和網站提供的糖尿病管理資訊。該計劃所提供的產品、服務和教育課程能夠幫助您控制好糖尿病。

2018 年 10 月 2 日版。2016 年 6 月首次發佈。