

## 糖尿病

糖尿病是一種以慢性高血糖為特徵的代謝性疾病，是由胰島素分泌和作用缺陷所引起；此外長期碳水化合物、脂肪及蛋白質代謝紊亂可引起多系統損害，導致眼、腎、神經、心臟、血管等組織器官慢性進行性病變、功能減退。

### 糖尿病依 WHO 標準分為 4 型

1 型糖尿病	自身免疫疾病， $\beta$ 細胞被破壞，導致胰島素絕對缺乏。
2 型糖尿病	以胰島素抵抗、胰島素分泌不足為主。
其他特殊類型	$\beta$ 細胞基因缺陷、胰島素作用基因缺陷、胰腺疾病、藥物及化學物質所致糖尿病、感染、其他遺傳綜合症。
妊娠期糖尿病	妊娠期間發生的糖代謝異常。

### 1 型糖尿病與 2 型糖尿病比較

	1 型糖尿病	2 型糖尿病
起病年齡	多小於 30 歲(12~14 歲)	多大於 40 歲(50~60 歲)
起病方式	急遽	隱匿緩慢
起病體重	正常或消瘦	多肥胖
併發腎病	35%~40%，主要死因	5%~10%
併發心腦血管疾病	較少	>70%，主要死因
併發糖尿病酮酸中毒	易發生	不易發生
三多一少	典型	不典型或無症狀
胰島素治療	依賴外源胰島素，對胰島素敏感	生存不依賴胰島素，對胰島素抵抗

\*三多一少：多食、多飲、多尿，體重減輕

### 糖尿病診斷

診斷標準包括以下 4 項，非懷孕狀況下只要符合其中 1 項即可診斷為糖尿病(前三項需重複驗證 2 次以上)

- (一) 糖化血色素(HbA1c)  $\geq 6.5\%$
- (二) 空腹血漿血糖  $\geq 126 \text{ mg/dL}$
- (三) 口服葡萄糖耐受試驗第 2 小時血漿血糖  $\geq 200 \text{ mg/dL}$
- (四) 典型的高血糖症狀(三多一少)且隨機血漿血糖  $\geq 200 \text{ mg/dL}$

## 糖尿病併發症

1. 糖尿病酮酸中毒
2. 感染
3. 血管慢性併發症
  - (一)大血管病變；
  - (二)小血管病變(眼底病變、腎臟病變)；
  - (三)神經病變；
  - (四)足部病變

## 2 型糖尿病糖尿病預防

1. 減少胰島素抵抗
2. 增加胰島素敏感性
3. 避免胰島素分泌不足

提供一些減少胰島素抵抗增加胰島素敏感：

### 生物素(Biotin)+鉻(chromium)

在體內扮演了調節碳水化合物代謝的角色；於 2008 年美國的阿爾發治療中心 (Alpha Therapy Center)，針對生物素加鉻進行研究，該研究推論鉻與生物素的組合，有助於第 2 型糖尿病的血糖控制，尤其是血糖控制很差的病人。

### 肉桂

現代醫學則研究指出，肉桂可以擴張末梢血管、促進血液循環，還能緩和地刺激腸胃功能，幫助腸胃排氣，避免腸胃痙攣，也有促進消化的作用。有效成分羧查酮，可增加胰島素敏感性。

### 綠藻(硫辛酸)

在體外及動物實驗發現硫辛酸可以增加胰島素敏感性降低血糖濃度，減少因糖尿病導致的神經病變

### 釩

研究發現，糖尿病患者頭髮中的釩含量顯著降低，提示釩與糖代謝和糖尿病有關。在體外及大量整體動物實驗研究中已證實，釩可增強組織對胰島素的敏感性。

### 武靴葉

是種茂盛的攀緣植物，生長於印度中部與南部的熱帶森林，它的葉子用於中藥調

劑上，其葉子咀嚼起來，會干擾甜的味覺，其北印度語為 Gurmar，解釋為糖的破壞者!!!

### 香蕉葉萃取物

香蕉葉萃取物中的有效成分科羅索酸效果類似胰島素，能夠幫助細胞利用葡萄糖。