

糖尿病指南

- ▶ 什麼是糖尿病？
- ▶ 二型糖尿病的預防
- ▶ 預防措施一覽表
- ▶ 患有糖尿病該怎麼辦
- ▶ 併發症
- ▶ 需要瞭解的術語
- ▶ 資源



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

透過在公共衛生的領導、合作、創新及行動，促進和保護加拿大國民的健康。

加拿大公共衛生局

本刊物由加拿大公共衛生局出版。

本刊物可以其他格式提供給有需要人仕。

本刊物可供索取，請致電：1 800 O-Canada (1-800-622-6232) 或在
www.phac-aspc.ca 下載。

電傳：1-800-926-9105

© 加拿大女王陛下版權所有，2011

印刷本書號： ISBN: XXXX

網上版本書號： ISBN: XXXX

目錄號：XXXX

目錄號：XXXX

糖尿病指南

- ▶ 大約有250萬加拿大人受糖尿病的影響。如果不加以治療，糖尿病可能導致很多嚴重的併發症，包括心臟病、腎病、視力減退和下肢截肢等。
- ▶ 加拿大公共衛生局估計有500萬名20歲以上的加拿大人目前患有前期糖尿病，在2016年前還會再增加100萬名前期糖尿病患者。前期糖尿病是二型糖尿病的主要風險因素之一，如果不加以治療，超過一半的前期糖尿病患者將會在8-10年內患上二型糖尿病。
- ▶ 儘管糖尿病可能導致嚴重的併發症和早逝，但是可以採取一些措施來預防或控制該疾病，以及減少發生併發症的風險。本指南旨在幫助您瞭解糖尿病，如何預防或控制某些類型的糖尿病，以及患上該疾病後該怎麼辦。



您知道嗎？

您可能患有前期糖尿病，而卻並不察覺。前期糖尿病是指血糖水平較高、但是還沒有高到被診斷為糖尿病的狀況。您可以諮詢您的醫護人員，瞭解更多資訊。

什麼是糖尿病？

糖尿病是一種因為身體無法產生足夠的胰島素和/或無法正確使用胰島素而造成的慢性病。胰島素是控制葡萄糖(糖)在人體內貯存和使用的方式的一種荷爾蒙。身體需要胰島素，才可以把糖轉化為能量。

糖尿病分為幾種形式：一型、二型和妊娠期糖尿病。

什麼是前期糖尿病？

當血糖水準高於正常水平、但是還沒有高到可以被診斷為糖尿病時，就會發生前期糖尿病。葡萄糖是人體內糖的主要形式，並且是身體的主要能量來源。

如果不加以治療，超過一半的前期糖尿病患者將會在8-10年內患上二型糖尿病。

前期糖尿病是可以預防的，最常見於40歲以上或體重超重的人身上。

通過選擇健康的生活方式，前期糖尿病可以得到控制，有些人甚至可以恢復正常。

瞭解一型、二型和妊娠期糖尿病

	一型糖尿病	二型糖尿病（最常見）	妊娠期糖尿病
會發生什麼？	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 身體不再製造胰島素。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 身體不再製造出足夠的胰島素和/或不再對它所製造的胰島素做出良好的反應。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 在妊娠期發生的高血糖症，但是通常在生育六周後症狀會消失。
何時發生？	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 通常在兒童或青少年早期發生。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 最常見於40歲以上和體重超重的人身上。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 在妊娠期發生，有4%的孕婦會出現該症狀。
行動	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 選擇健康的生活方式可以減少發生嚴重併發症的風險。 ▶ 要求多次注射以控制體內胰島素的水準。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 選擇健康的生活可以減少發生嚴重併發症的風險。 ▶ 可能需要服藥以控制體內胰島素的水準。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 可以通過選擇健康的生活方式得到控制。 ▶ 可能需要服藥以控制體內胰島素的水準。
風險	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 可能導致多種併發症：包括心臟病、腎病、視力減退和下肢截肢等。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 可能導致多種併發症：包括心臟病、腎病、視力減退和下肢截肢等。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 會增加母親和孩子患上二型糖尿病的風險。

二型糖尿病的預防

什麼是二型糖尿病？

當身體不再產生足夠的胰島素，或者難以使用它所產生的胰島素，從而導致糖在血液內聚集時，就會發生二型糖尿病。

長期患該疾病可能會損害血管和神經系統，並導致嚴重的併發症，包括失明、心臟病、中風、腎臟衰竭、神經損傷、截肢和勃起功能障礙等。

遵循更健康的生活方式有助於預防或控制二型糖尿病，並且可以大大減少您發生心臟病和中風的風險，另外還有助於提高您生活的總體幸福感和品質。



您知道嗎？

在十個患糖尿病的可拿大人中，有9個是屬於二型糖尿病。老年人佔該疾病患者總數約45%，並且隨著加拿大人口老化，這一數字預計還會上升。

糖尿病如何診斷？

糖尿病是通過測量血糖水準來診斷的。但是，還有很多種檢測糖尿病的不同方式。您的醫護人員可以確定哪種方式最適合您。

哪些人有風險？

如果您存在以下一種或多種因素，您可能患上二型糖尿病的風險：

- ▶ 前期糖尿病
- ▶ 超重或肥胖
- ▶ 年齡（40歲以上的人有較高的風險）
- ▶ 高血壓
- ▶ 較少運動
- ▶ 家族有糖尿病歷史
- ▶ 屬於某些族群，包括南亞人、東亞人、原住民和黑種人
- ▶ 有妊娠期糖尿病史

您知道嗎？

您可能在未注意到任何徵兆或症狀的情況下患有二型糖尿病。定期往醫護人員進行身體檢查，對預防或控制糖尿病非常重要。



二型糖尿病有哪些症狀？

- 異常口渴
- 尿頻
- 不在計劃之內的體重變化（體重增加或減少）
- 極度疲勞或缺乏精力
- 視力模糊
- 頻繁或反復感染
- 傷口和青腫癒合較慢
- 手腳刺痛或麻木
- 勃起困難

如果您有任何這些症狀，您應該去看醫護人員。良好的控制可以預防或延緩與該疾病有關的併發症。

預防措施一覽表

儘管您無法改變某些風險因素（年齡、家族歷史、族群背景等），糖尿病的其
他風險因素可能會因生活方式的改變而有所變化。

瞭解您的身體質量指數(BMI)

超重或肥胖將使您面臨患上二型糖尿病的風險。BMI是估計脂肪量是否過多的一
種簡單方式。輕微的體重改變也可能減少您患上糖尿病的風險。

BMI分數：

低於18.5 = 體重過輕

18.5–24.9 = 正常

25.0–29.9 = 超重/肥胖前期

30.0或更高 = 肥胖

要計算您的BMI，請參閱本指南的封底內頁，或上網

www.publichealth.gc.ca/CANRISK，填寫加拿大糖尿病風險評估問卷。



☑ 量度您的腰部圓周

如果脂肪貯存於腹部（而不是臀部和大腿），患上二型糖尿病的風險較高。BMI 評估並不考慮脂肪貯存的部位。男性的腰圍在102釐米（40英寸）以上，女性的腰圍在88釐米（35英寸）以上，患上二型糖尿病的風險較高。在呼氣後進行量度（不要屏住呼吸）。腰部圓周與您褲子的腰圍是不一樣。

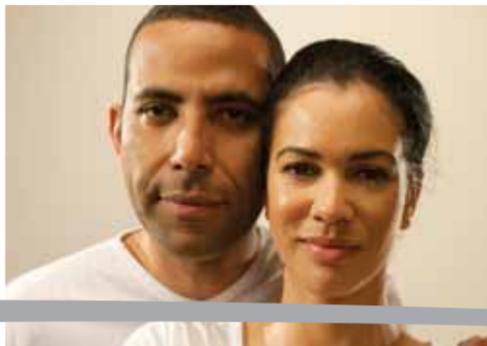
☑ 保持健康，飲食均衡

在飲食中增加水果和蔬菜的數量，此外，多吃含豐富纖維素和低糖及低脂肪的食物，將有助保持或減輕體重。

除了注意食物種類外，您還應該注意食物的份量，並確保它們含有足夠的健康營養成分。加拿大衛生部出版的《加拿大健康飲食指南(Eating Well With Canada's Food Guide)》可以幫助您做出健康的選擇。請瀏覽 www.healthcanada.gc.ca/foodguide 瞭解更多資訊。

您知道嗎？

瞭解您的腰部圓周非常重要（這與您褲子的腰圍不一樣）。



☑ 多做運動

增加運動量可以幫助控制體重，同時還能減少您患上二型糖尿病的風險。瀏覽加拿大公共衛生局的網站，瞭解更多如何增加運動的資訊：

www.publichealth.gc.ca/paguide

☑ 控制高血壓、膽固醇和血糖水平

研究顯示控制血壓、膽固醇和血糖水平可以大大減少發生糖尿病併發症的風險，比如心臟病和中風等。醫護人員可以幫助您制定一份監測和控制血壓、膽固醇和血糖水平的計劃。



患上糖尿病該怎麼辦

一旦患上糖尿病，應該與醫護人員一起監測和控制血壓、膽固醇和血糖水平，以減少發生併發症的風險。

同時還應選擇健康的生活方式，包括健康飲食和多做運動。

所有類型的糖尿病都可以透過教育，幫助患病人仕獲得有助他們能夠控制病情的技能、知識和資源。



您知道嗎？

您可以採取一些措施，以預防或控制糖尿病和減少發生併發症的風險。

患有一型糖尿病：

患有一型糖尿病將使家庭的每個成員都面臨終身的挑戰。

患有一型糖尿病的人應該：

- ▶ 每天至少3次檢測血糖水平，並通過胰島素注射或泵打以調整胰島素水平。
- ▶ 確保注射胰島素的劑量與飲食量和每天的活動水平保持均衡。患有一型糖尿病的人可能會出現血糖水平忽高忽低的情況，對此應該認真監測和控制。

患有一型糖尿病的人可能需要一些日常設備，更新的泵和胰島素產品可以為控制病情提供更大的靈活性。

醫護人員可以提供有關如何恰當控制血糖水平的建議。



患有二型糖尿病：

患有二型糖尿病的人可以通過以下措施，幫助控制血糖水平和減少發生併發症的風險：

- 減輕過量的體重
- 保持健康飲食習慣
- 多做運動

醫生可能會處方口服藥物和/或胰島素，以幫助控制血糖水平。

患有妊娠期糖尿病：

妊娠期糖尿病在懷孕期間發生，通常在生育六周後消失。患有妊娠期糖尿病的女性只要保持良好飲食並且經常運動，通常可以把她們的血糖水平控制在可接受的範圍內。某些患妊娠期糖尿病的女性可能需要口服藥物或注射胰島素。



哪些人有風險？

存在以下一種或多種因素的孕婦：

- 35歲或以上
- 肥胖
- 以前懷孕時曾發生妊娠期糖尿病
- 曾生育過體重超過4公斤（9磅）的嬰兒
- 父母或兄弟姐妹患有二型糖尿病
- 多囊卵巢綜合症
- 黑棘皮病（黑斑出現在頸、腋下和腹股溝部位）

妊娠期糖尿病如何診斷？

妊娠期糖尿病一般通過測量血糖水平來診斷。檢測糖尿病的方法很多，您的醫護人員可以確定哪種方法最適合您。



您知道嗎？

妊娠期糖尿病在懷孕期間發生，有**4%**的孕婦會出現該症狀。良好飲食和經常運動有助控制妊娠期糖尿病。

併發症

糖尿病常見的併發症有哪些？

心血管疾病

- ▶ 長期患糖尿病可能損害動脈，從而可能導致高血壓。
- ▶ 如果不加以控制，可能會導致中風、心臟衰竭或心臟病發作。
- ▶ 患有糖尿病的人需要控制他們的血壓和膽固醇水平。

腎病

- ▶ 某些糖尿病患者的腎臟可能受損。
- ▶ 如果不加以治療，可能會導致更加嚴重的腎臟損害或腎衰竭。
- ▶ 如果患有糖尿病，您應該定期檢測您的腎臟功能。



您知道嗎？

醫護人員可以幫助監測血糖水平，以及確保您能及時獲得所需的預防性護理、治療和建議。

視力衰退

- ▶ 糖尿病引起的眼疾（糖尿病性視網膜病變）可能導致視力消退和失明。
- ▶ 定期接受眼睛檢查，將有助及早發現及治療可以痊癒的眼疾。

下肢截肢

- ▶ 長期患糖尿病可能損害感覺神經，尤其是手和腳上的感覺神經。
- ▶ 結果會導致糖尿病患者可能無法感覺到腳受傷，比如水皸或傷口。即使是一個小傷口，如果不加以治療，也可能很快出現感染而導致嚴重的併發症，比如截肢。
- ▶ 糖尿病患者應該經常檢查他們的腳和皮膚上是否有潰爛和創傷（比如水皸和傷口）。

其他併發症

糖尿病患者可能會出現其他病情，比如牙科疾病和心理疾病（抑鬱症）。



如果您被診斷患上糖尿病，您可以透過以下措施減少發生併發症的風險：

- ▶ 使用恰當的檢測方式監測血糖水平，每三個月進行一次A1C驗血，以測檢血液的平均含糖量。
- ▶ 如果您吸煙，戒煙永遠不會太遲。
- ▶ 多做運動
- ▶ 依照加拿大衛生部的《加拿大健康飲食指南》的指示，保持健康、均衡的飲食
- ▶ 維持膽固醇在健康水平
- ▶ 控制血壓
- ▶ 每天檢查腳和皮膚
- ▶ 至少每年一次檢查眼睛
- ▶ 至少每年一次進行腎功能檢測
- ▶ 定期去看您的醫護人員



糖尿病 – 需要瞭解的術語

A1C	A1C 也稱為 HbA1c ，是一種顯示在三個月的時間內您血液中糖的平均含量的血液檢測。它顯示您是不是很好地控制了您的糖尿病。
黑棘皮病	黑棘皮病是一種皮膚病，會導致通常在頸部、腋下或腹股溝部位出現的黑色斑紋。它通常與肥胖有關，可能發生在任何年齡的人身上。
血糖	血糖是血液中糖的主要形式，並且是身體的主要能量來源。 A1C 血液檢測用於測量一個人在2-3個月的時間內平均的血糖水平。二型糖尿病通常是基於空腹血糖水平上升（達到或超過 7.0 毫摩爾/升（ mmol/L ））來診斷的。
血脂	血脂指血液中的脂肪，通過血脂檢查來測量。血脂檢查會測量總膽固醇（由肝臟產生以及在某些食物中所發現的脂肪）、甘油三酸酯（脂肪在身體中的貯存形式）、高密度脂蛋白膽固醇（或“好”膽固醇）以及低密度脂蛋白膽固醇（或“壞”膽固醇）的含量。
血壓	血壓指血液對於血管內壁的壓力，通過分析收縮壓（心臟將血液排入動脈時的壓力）和舒張壓（心臟處於休息狀態時的壓力）來測量。
心血管疾病	心血管疾病指循環系統的疾病，包括心臟和血管疾病。
糖尿病性視網膜病變	糖尿病性視網膜病變是一種因為視網膜受損而導致的眼病，可能會造成視力消退。它會影響裏面包含對光做出反應的細胞的眼睛後部。如果該疾病在早期被發現，可以進行某些治療，其中包括鐳射治療。
血液透析	血液透析是一種通過將垃圾和水排出血液來治療腎衰竭的方法。
晚期腎病	晚期腎病指患者需要通過血液透析或腎移植才能生存下去的腎衰竭。

空腹血糖異常

空腹血糖異常指在空腹驗血時，血糖水準為6.1-6.9 mmol/L的狀況。

胰島素

胰島素是控制葡萄糖在人體內貯存和使用的方式的一種荷爾蒙。

胰島素阻抗性

胰島素阻抗性指正常水準的胰島素不足以產生肌肉、脂肪和肝臟內正常的胰島素反應的狀況。它與肥胖，尤其是異常肥胖有關。胰島素阻抗性會導致血糖和甘油三酸酯水準上升，是代謝綜合征和二型糖尿病的特徵之一。

多囊卵巢綜合症

多囊卵巢綜合症，有時也稱為多囊卵巢病，是一種導致卵巢產生高於正常水準的雄激素（男性荷爾蒙）的荷爾蒙紊亂，結果使卵巢產生囊而非卵子。患有多囊卵巢綜合征的女性容易出現胰島素阻抗性。

血管疾病

血管疾病指影響血管將血液輸送到身體各個部位的狀況。動脈粥樣硬化以及因為脂肪沉積的積聚所造成的動脈硬化是常見的血管疾病。

如需更多資訊

加拿大公共衛生局
(The Public Health Agency of Canada)
www.publichealth.gc.ca

加拿大糖尿病協會
(Canadian Diabetes Association)
www.diabetes.ca

魁北克糖尿病協會(Diabète Québec)
www.diabete.qc.ca/en/

加拿大青少年糖尿病研究基金會
(Juvenile Diabetes Research Foundation Canada)
www.jdrf.ca

加拿大腎臟基金會
(Kidney Foundation of Canada)
www.kidney.ca

加拿大國家盲人協會
(The Canadian National Institute for the Blind)
www.cnib.ca

加拿大傷口護理協會
(The Canadian Association of Wound Care)
www.cawc.net

加拿大衛生研究院營養、代謝及糖尿病研究所
(The Canadian Institutes of Health Research –
Institute of Nutrition, Metabolism and Diabetes)
www.cihr.ca

加拿大衛生部原住民糖尿病防治計畫
(Health Canada – Aboriginal Diabetes Initiative)
<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases-maladies/diabete/index-eng.php>

身高
呎吋 厘米

6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62
體重(公斤)		44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125
體重(磅)		97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275



索取本指南額外讀份，請致電：
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)
電傳：1-800-926-9105

糖尿病指南