

## ◆ 如何控制糖尿病

飲食、運動、藥物三者相互配合是控制糖尿病的主要方法，也是預防糖尿病造成心血管疾病的方法。

### ♥ 飲食

遵循少油、少鹽、少糖、高纖、高鈣的原則，養成定時定量的進食習慣，有助於維持理想體重和血糖平穩。避免菸酒的攝取。

### ♥ 運動

運動可以促進葡萄糖的吸收利用，幫助降低血糖，促進血脂代謝。糖尿病患者最好能養成每日規律的運動習慣，不要空腹運動，運動不宜過度或劇烈，可選擇如散步、慢跑、游泳、騎腳踏車或太極拳等運動。

## ◆ 糖尿病患血糖、血脂、血壓的控制標準

種類	項目	理想正常值	糖尿病控制目標值
血糖	飯前 (AC)	< 100 mg/dL	≤ 140 mg/dL
	飯後 2 小時 (PC)	< 140 mg/dL	140~180 mg/dL
	晚間就寢前	< 110 mg/dL	100~140 mg/dL
	糖化血色素 (HbA1C)	< 6%	< 7%
血脂	總膽固醇 (TC)	< 200 mg/dL	< 200 mg/dL
	三酸甘油酯 (TG)	< 150 mg/dL	< 150 mg/dL
	低密度脂蛋白 (LDL)	< 100 mg/dL	
	高密度脂蛋白 (HDL)	女性 > 50; 男性 > 40 (mg/dL)	
血壓	收縮壓 / 舒張壓	140/90 mmHg	130/80 mmHg

### ♥ 藥物

糖尿病患者服用降血糖藥物或注射胰島素後，務必要按時飲食，以避免造成低血糖症。

### ♥ 定期檢查

糖尿病的治療除了上述三者的配合外，定期檢查也是患者監測糖尿病的重要方法。檢查項目包含飯前及飯後的尿糖及血糖、糖化血色素檢查、膽固醇、三酸甘油酯；基本眼科檢查，包括：視力、眼底、網膜、眼壓。



## 南門醫院心臟血管中心

服務地點：新竹市林森路 20 號 10 樓  
服務時間：星期一至星期五 8:30~16:30  
星期六 8:30~12:00  
諮詢專線：(03) 526-1320  
網址：<http://www.nanmen.com.tw>

南門醫院心臟血管中心，呵護您的心！

## 南門醫院心臟血管中心 CARDIOVASCULAR CENTER

# 糖尿病與心臟病的關係



## ◆ 什麼是糖尿病？

糖尿病是一種慢性的代謝異常疾病，主要原因是由於體內胰島素缺乏或功能不良，導致葡萄糖無法充分進入細胞內而滯留在血液中，造成血糖上升，並會經由腎臟排泄，出現尿糖的情形。

## ◆ 糖尿病的症狀有什麼？

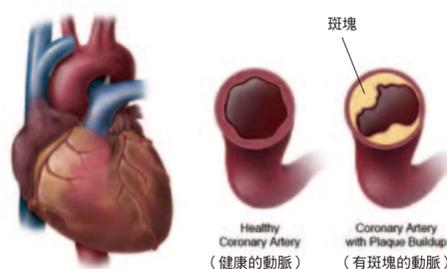
糖尿病會出現**多吃、多喝、多尿及體重減輕**，俗稱『三多一少』的症狀。另外伴隨著皮膚疼痛、視力模糊、疲倦、傷口不易癒合及容易泌尿道感染等症狀。

## ◆ 糖尿病的原因

糖尿病的發生與遺傳體質相當有關係，其他如肥胖、情緒、壓力、懷孕、藥物、營養失調，都會促使糖尿病的發生。



糖尿病患者罹患心臟病的風險是一般人的2倍，且具有發病年齡早，發展速度快，病變範圍廣，預後差的特點。



## ◆ 糖尿病跟心臟有什麼關係？

糖尿病會加重心臟的負擔，提高罹患冠狀動脈心臟病的風險。糖尿病患者罹患心臟病的風險是一般人的兩倍，也較容易在年輕時罹患心血管併發症，常導致提早死亡。高血糖會使得動脈壁蛋白糖化，血管壁容易受損，並加速斑塊沉澱於心臟冠狀動脈處，形成動脈硬化、增厚，導致負責輸送血液到心臟肌肉的血管管腔變得狹窄，心肌因此無法獲得充足的血液與氧氣，造成心臟病。



## ◆ 糖尿病的併發症

糖尿病的併發症分成急性、慢性兩類，急性併發症包括：酮酸中毒、低血糖昏迷或高血糖昏迷；慢性的併發症主要為小血管及大血管病變。

### 大血管病變

腦血管的狹窄  
腦中風

心臟冠狀動脈狹窄  
心肌梗塞

週邊血管阻塞  
足部易感染、傷口癒合慢

### 小血管病變

眼睛視網膜變化  
白內障、青光眼、  
眼底出血、視網膜剝離

腎臟病變  
腎衰竭、尿毒症

## ◆ 與其他的危險因子的關係

### 高血脂

糖尿病患者比一般人更容易有高血脂症(即血液中的膽固醇或三酸甘油酯過高)。血脂異常沉積在血管壁，當血管壁上的內皮細胞受損時，"壞"的膽固醇(低密度脂蛋白膽固醇)就有機會進入內皮細胞，使得動脈產生粥樣斑塊，漸漸形成動脈硬化，增加罹患心臟血管疾病的機會。在糖尿病患的高血脂症狀況，需積極用藥治療，降低低密度膽固醇值，以減少心臟病發作的危險。

### 高血壓

糖尿病患的血壓會升高，有下列二種原因：  
① 由於糖份代謝異常會加速腎動脈和全身小動脈硬化，使周邊阻力增加，血管壁的彈性消失造成收縮壓上升。  
② 高血糖會使血液容量增加，腎臟超過負荷，水鈉滯留，最終可引起腎臟病變。糖尿病患者須積極控制血壓以減少心肌梗塞的發生率。



積極的控制血壓、血糖及膽固醇是糖尿病患者預防心臟病最重要的原則。