

糖尿病

糖尿病是一種常見的內分泌失調疾病，由於患者的胰島素分泌不足或體內對胰島素產生抗拒性時，葡萄糖就不能有效地進入人體細胞，只能積聚在血液中，形成血液中的糖分過高，並且經尿液排出，這種情況便是糖尿病。

糖尿病基本上可分為一型和二型：

一型的主要病因是因為身體免疫系統出現問題，體內分泌胰島素的細胞受破壞而喪失功能。患者多在青少年時期發病，並且要終生注射胰島素來維持身體正常機能運作。

二型的主因是身體對胰島素的敏銳性降低，加上身體也未能相應地分泌足夠的胰島素來應付因胰島素敏銳性降低而導致的血糖過高，結果造成血糖長期偏高；此類病人通常過胖，病發年齡多在中年以後。

糖尿病的病徵有病人會感到口渴，時常要飲水、進食、尿頻、經常感到疲倦、皮膚痕癢、容易受感染(女性的陰道和男性的下體都易發癢及發炎)，視力模糊及頭暈等。

高血糖會影響身體正常機能運作，所以若缺乏適當治療，極有可能會引起以下的慢性併發症。在神經系統上，高血糖會使患者對觸覺、痛覺和溫度感應變差，所以病人較難察覺身體(特別是足部)受損，因而延誤治療。在視覺系統上，高血糖會損害眼球內的微絲血管，導致視網膜出血，嚴重時可引致失明。高血糖亦令傷口成為細菌溫床，令身體尤以泌尿系統及足部較易受細菌感染。此外，病人亦較容易患上高膽固醇、高血壓、血管硬化、心臟病、中風、腎臟組織受損，引致蛋白尿及腎衰竭。

在糖尿患者的生活中，量度血糖(俗稱篤手指)是重要的環節。不同時間血糖的高低會有差異，如空腹時較低而餐後則較高。正常人空腹血糖度數應低於 6 度(mmol/L)，餐後二小時血糖度數應低於 8 度。空腹血糖度數在 7mmol/L 以上或餐後兩小時血糖在 11.1mmol/L 以上就是患有糖尿病。其他情況如發燒、壓力或懷孕期間，亦可使血糖值升高。檢查血糖之前並不建議做運動或喝酒，並且儘量讓情緒平穩，以避免影響檢查結果。

糖尿病治療目標 A+B+C

糖尿病是一種長期病患，可引致心血管疾病、中風、神經病變、視網膜病變、腎病等嚴重併發症。因此，糖尿病的首要治療目標是防止併發症的出現及減緩其惡化。

A = HbA_{1c} (糖化血紅素) < 7%

糖化血紅素是一個用以監察糖尿病控制的指標，它反映患者過去三個月的平均血糖值。研究證實 HbA_{1c} 每降低 1%，能降低糖尿病併發症風險高達 35%。

B = BP (血壓) < 上壓/下壓 130/80mmHg

除了糖尿病，高血壓同是引致腎病的風險因素。血壓過高會破壞腎臟內的腎小球，影響腎臟處理多餘水份及代謝物的功能。若同時患有糖尿病及高血壓，腎病併發症的風險倍增；因此，相較一般高血壓患者，他們更需要嚴謹控制血壓。

C = LDL-C (低密度膽固醇) < 2.6mmol/L

低密度膽固醇俗稱「壞」膽固醇，經氧化後會堆積在動脈血管壁內，使其變厚和脆弱，形成動脈粥樣硬化。高膽固醇（或稱血脂異常）增加冠心病發病及中風機會，因此糖尿病人士亦需注意低密度膽固醇的理想水平。

糖尿病患者可主動跟家庭醫生商討其「個人化」的治療目標，透過生活習慣的改變（飲食調節及適當運動），戒煙減酒，配合藥物治療，不難做到 A+B+C。

對糖尿病患者來說，飲食治療尤其重要。患者應注意日常飲食要控制熱量的攝取。由於糖尿病容易誘發高血壓及心臟病，所以蛋黃、動物內臟、肥肉等高脂肪高膽固醇食物亦應儘量避免，另多攝取食用纖維如蔬菜及水果。很多患者錯誤地認為日常正餐食用的飯、麵飽等是引致高血糖的罪魁禍首，故此減少進食。雖然五穀類食物內含有碳水化合物，碳水化合物會被身體消化分解為葡萄糖，從而提升血糖值，但分解所須的時間較長，所以一般不會令血糖迅速提升。反而零食如朱古力、汽水等所含糖份能被迅速吸收，令血糖值相對很快地提高，所以應嚴格控制。至於正餐的碳水化合物份量更不應過份地減少，以免引致血糖過低。

對於二型糖尿病患者來說，適量的運動尤其重要。運動能增強患者身體機能，改善循環系統和呼吸系統，並有助身體組織細胞提高對胰島素的敏感度及促進葡萄糖的利用。

患者只要按醫生指示定時服藥，飲食均衡及有足夠運動，便可以有效控制及改善糖尿病的病情。

口服抗糖尿病藥物：

雙胍類 Biguanides (二甲雙胍 Metformin): 能刺激身體使用血液中的糖分，以及抑制肝臟產生過多葡萄糖。建議於餐後服藥以減輕副作用，例如噁心、嘔吐、腹瀉、胃腸不適、脹氣等。

磺脲類 Sulphonylureas (格列齊特 Gliclazide 和格列吡嗪 Glipizide): 能刺激胰臟製造胰島素。常見副作用有腹痛、腹瀉、體重增加等。

腸道 α 葡萄糖苷酶抑制劑 Intestinal α -glucosidase inhibitors (阿卡波糖 Acarbose): 它延遲糖分的消化和吸收。常見副作用有腹痛、腹瀉、脹氣等。

DPP-4 酶抑制劑／列汀類藥物（阿格列汀 Alogliptin 和西他列汀 Sitagliptin）：能透過調節一種名為腸泌素的荷爾蒙以降低血糖水平。常見副作用有頭痛、腹痛、咽喉炎等。

鈉-葡萄糖共轉運蛋白 2 (SGLT2) 抑制劑（達格列淨 Dapagliflozin）：它們促進糖分經尿液排走。常見副作用有尿道或陰道感染、脫水、頭暈等。