

瞭解 1 型糖尿病

1 型糖尿病的影響人群約占全部糖尿病患者 10-15% 左右。

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提供能量的過程需要胰島素。

當胰臟無法產生胰島素時，就會發生 1 型糖尿病。這通常是因為身體的免疫系統破壞了製造胰島素的細胞 (β 細胞)。

為什麼會發展出 1 型糖尿病？

1 型糖尿病的確切成因尚屬未知。我們知道部分人攜帶的基因使他們更容易患上 1 型糖尿病。當免疫系統受到某些因素觸發而開始破壞胰臟中產生胰島素的 β 細胞時，就會發生糖尿病。

雖然 1 型糖尿病通常在年輕人中被診斷出來，但在任何年齡層均可診斷出該病。

1 型糖尿病如何預防和治療？

1 型糖尿病沒有任何預防或治療的方法，但研究人員正在研究這個問題。如果 1 型糖尿病得到妥善管理，您可以繼續過健康的生活。

1 型糖尿病有哪些症狀？

未經確診的 1 型糖尿病最常見的症狀包括：

- » 口渴且喝水量超乎尋常
- » 上廁所 (排尿) 頻率增加
- » 感覺疲憊且精力不足
- » 不明原因的體重下降
- » 感覺疲憊且精力不足
- » 念珠菌引起的生殖器發炎
- » 情緒改變。



1 型糖尿病的症狀可迅速發展並需要立即就醫。如果對 1 型糖尿病不予治療，就會發展出 diabetic ketoacidosis (DKA，糖尿病酮症酸中毒)。當人體無法使用葡萄糖作為能量時就會發生糖尿病酮症酸中毒，並且製造出被稱為“酮”的化學物質用作替代能量。酮會導致血液酸性過高。葡萄糖水平高會導致體內鹽分和液體的流失。這會危及生命，需要緊急入院治療。

如何控制 1 型糖尿病？

對 1 型糖尿病的控制是通過替換您體內無法繼續生產的胰島素來進行的。通過注射或使用胰島素泵提供胰島素。您的醫生將與您一同決定您所需要的胰島素類型，並建議您需要多久注射一次。這取決於您的生活方式和個人需求。除了注射胰島素外，您還需要定期檢查血糖水平，遵循健康的飲食計劃，並堅持體育活動。

糖尿病的日常管理對於將血糖水平控制在目標範圍內是很重要的。這有助於您在短期內保持健康，並降低發生長期併發症的風險，例如眼部、腎臟、神經和血管受損。

哪些人可以幫助治療糖尿病？

控制治療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。



如何診斷 1 型糖尿病？

- 如果您的醫生認為您的症狀表明您患有 1 型糖尿病，您將接受高血糖血液檢查以及血酮或尿酮檢查。當胰島素很少或沒有胰島素時，人體會產生大量的酮。

如果存在酮類，您就可能患有 1 型糖尿病。高血糖水平將用於確認診斷結果。

- 您的醫生也可能會進行檢測以尋找自身抗體。這些檢測可有助於查出您是否患有自身免疫性 1 型糖尿病。
- 如果您的症狀聽起來像 1 型糖尿病，請立即就醫，並要求接受糖尿病檢查。1 型糖尿病的早期診斷可預防糖尿病酮症酸中毒。

重要建議

- 定期檢查血糖水準，學習如何平衡胰島素、食物和活動來控制您的糖尿病。
- 定期就醫，以確保您的糖尿病控制計畫正常進行。
- 詢問您的醫生，瞭解其他專業醫務人員可以如何幫助您控制糖尿病。
- “一刀切”的做法並不適合所有人。您的專業醫務人員將與您一起，幫助您控制糖尿病。
- 請撥打 **NDSS 服務熱線 (Helpline)**：**1800 637 700**，諮詢專業醫務人員，瞭解如何控制糖尿病。如需口譯服務，請致電 **131 450** 聯絡口筆譯服務署 (Translating and Interpreting Service - TIS)。說明您的語言。等待接通，並要求轉接到 **1800 637 700**。



NDSS 與您

NDSS 提供一系列支援服務、資訊和補貼產品，以說明您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。