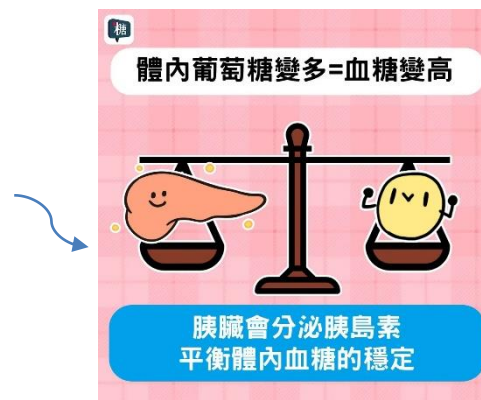
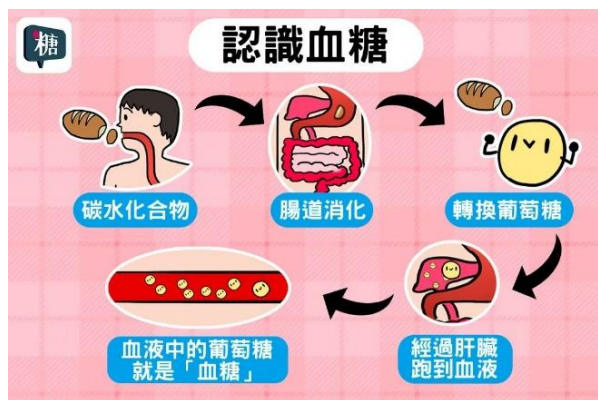


# 糖尿病

糖尿病是全身性的代謝異常疾病，跟體內胰島素的分泌息息相關。當身體欠缺胰島素或功能不良時，無法將血液裡的葡萄糖送到細胞，使得血糖濃度升高。

糖尿病治療基本上是從飲食、運動、藥物 3 方面來控制：

1. **飲食:**以控醣為主，少吃或戒吃精緻澱粉，飲食以高纖、少油、少糖、少鹽為原則。
2. **運動:**運動可以增加身體對胰島素的敏感度，並促進游離脂肪酸的代謝。研究顯示，每週 150 分鐘的步行，可以降低 37% 的飯後血糖值、改善高血糖對血管的破壞，且幫助血糖下降的效果可持續 24 小時之久。糖尿病患飯後 1~2 小時運動是比較合適的時段，可以降低餐後血糖高峰，還可避免運動時發生低血糖的風險。
3. **藥物:**若經飲食及運動治療後血糖仍然偏高的第二型糖尿病人，可能需要由醫師協助評估使用口服降血糖藥物之必要性。



參考資料、圖片來源:Hello 醫師、Heho 健康、康健、講糖