



Chinese

全國
糖尿病
教育計劃

*Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders**

*糖尿病與亞裔美國人及太平洋島民**

什麼是糖尿病？

糖尿病是一種嚴重的慢性病，是因身體無法製造或妥善運用胰島素而引起。胰島素是一種荷爾蒙，能把糖、澱粉和其他食物變成每天所需的能量。糖尿病患者的血糖偏高。

糖尿病的嚴重性和影響如何？

在美國，糖尿病是導致死亡和傷殘的主因之一，每年的花費高達九百八十多億美元。1995年美國的死亡證書顯示，糖尿病是第七大死因。在四十五歲至六十四歲的亞裔美國人及太平洋島民中，糖尿病則是第五大死因。

糖尿病帶來的長期併發症，有可能影響一個人的生活品質。它是導致成人失明、末期腎病，以及因神經疾病而截去腳或腿的主要原因。糖尿病患者罹患心臟病及中風的可能性是其他人的二到四倍，約有三分之二的患者會死於心臟血管疾病。

有多少亞裔美國人和太平洋島民患糖尿病？

雖然亞裔美國人和太平洋島民患糖尿病的統計資料有限，但是研究顯示，第二型糖尿病在亞太裔的某些族群有增加的趨勢。例如，西雅圖的日裔美國人罹患第二型糖尿病的機率比非拉丁裔的白種人高出兩倍至三倍，而原籍夏威夷人的得病機率比居住在夏威夷的白種人高出二點五倍。

糖尿病有什麼不同類型？

第一型糖尿病，亦稱為青年糖尿病，是因身體的免疫系統攻擊和破壞胰臟內產生胰島素的β細胞而引起。第一型糖尿病患者終其一生每天都要注射胰島素。少數的亞太裔美國人患有第一型糖尿病。

第二型糖尿病，前稱為成人糖尿病，是因身體無法製造足夠的胰島素或無法有效運用自身的胰島素而引起。患者通常年逾四十歲，但在較年輕的人口也逐漸普及。大多數的亞裔美國人和太平洋島民的糖尿病都是屬於這一型。

孕婦糖尿病在懷孕期發生或發現，但是在懷孕期結束後就會消退。可是這類婦女在日後更有可能罹患第二型糖尿病。

糖尿病的病徵是什麼？

第一型糖尿病的病徵通常在短時間之內形成，包括口渴、多尿、常有飢餓感、體重減輕、視力模糊，以及極度疲乏。如果第一型糖尿病未加診斷及治療，患者有可能陷入危及生命的昏迷。

第二型糖尿病的病徵則是逐漸形成的，而且不像第一型糖尿病那麼明顯。病徵包括疲倦或不舒服、異常口渴、晚上尤覺頻尿、體重減輕、視力模糊、經常感染、傷口難癒等。

如何診斷糖尿病？

糖尿病的診斷可以透過「空腹八小時驗血糖」這個簡單的方式測試出來。若空腹的血糖是 126mg/dL 或更高，即代表患有糖尿病。

什麼因素促使亞裔美國人和太平民島民多患第二型糖尿病？

有糖尿病家族史的人更容易患糖尿病。此外，肥胖、常吃高脂肪食物，以及缺少運動者，也更有可能罹患第二型糖尿病。和一般人的誤解相反，糖尿病並不是因為多吃糖或甜食引起的。

某些亞裔美國人和太平民島民在移民美國後，飲食習慣起了改變，再加上現代生活的影響，本來常吃蔬菜和魚類，現在卻多吃了動物蛋白質、動物脂肪，以及精製的碳水化合物。而且他們也變得更不愛運動，因此更容易得糖尿病。

第二型糖尿病可以預防嗎？

可以。根據一項由全國保健機構贊助的研究計劃「糖尿病預防計劃」顯示，屬於糖尿病高危險群的參與者中，有百分之五十八的人靠著增加運動量、飲食更健康，以及減輕十到十五磅的體重，而成功預防了第二型糖尿病。

糖尿病如何控制？

糖尿病屬於自我控制的疾病。患者必須負起照顧自己的日常責任，保持血糖接近正常值。

第一型糖尿病患者，因為身體無法製造胰島素，因此必須每天注射。治療方式包括嚴格遵守精心設計的飲食計劃、運動項目、自驗血糖，以及每天注射幾次胰島素。

第二型糖尿病患者，一般的治療包括遵守飲食計劃、定期運動、自驗血糖，以及口服及/或注射胰島素。大約四成的患者需要注射胰島素。

重大的研究顯示，若使血糖保持在正常範圍，可以大幅延緩眼疾、腎病及神經疾病發生及惡化的機會。事實上，研究顯示，若能持續降低血糖，將助於預防這些糖尿病的併發症。

測量血糖的最佳方法是 A1C（讀成 A-one-C）測試。這個簡單的化驗能測量過去三個月的血糖平均值。此外，由於糖尿病患者更容易罹患心臟病和中風，因此也要控制血壓和膽固醇。NDEP（全國糖尿病教育計劃）建議糖尿病患者保持以下的目標值，以減少心臟病和中風的機會：

血糖 (A1C test)..... <百分之七
血壓..... <130/80(mmHg)
膽固醇 (LDL).....<100(mg/dl)

*摘自 Diabetes Overview and Diabetes in Asian and Pacific Islander Americans, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health。