

正常血糖值宣導

一、什麼是血糖？

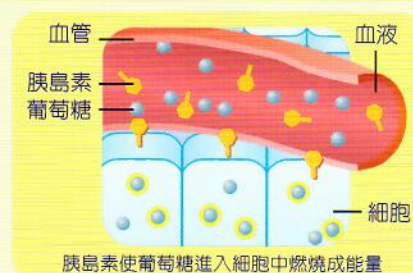
就是血液中葡萄糖濃度

二、血糖多少才正常

	正常血糖值	糖尿病前期		糖尿病
		空腹血糖偏高	葡萄糖失耐	
空腹血漿葡萄糖 (mg/dl)	< 100	100~125	(一)	≥ 126
口服葡萄糖耐 受性第二小時 (mg/dl)	< 140	(一)	140~199	≥ 200
糖化血色素(%)	< 5.7	糖尿病前期5.7~6.4		≥ 6.5
隨機血漿 葡萄糖濃度 (mg/dl)	(一)	(一)	(一)	≥ 200且有 高血糖症狀

三、身體如何將食物消化吸收及儲存？

身體將吃進的食物消化分解為葡萄糖，經由小腸絨毛吸收後進入血液，葡萄糖有些留在血液中，有些靠胰島素（胰臟製造的賀爾蒙）打開細胞的門，讓血中葡萄糖進到細胞，並且儲存在肝臟、肌肉及脂肪細胞來當成身體的能量。



四、血糖太高會怎樣？

1. 糖尿病前期是糖尿病和心血管疾病發生的重要風險因子，亦與肥胖、血脂異常、高血壓有關。
2. 輕度高血糖並無症狀，須靠血糖篩檢才能知道。
3. 嚴重高血糖可能會有多吃、多渴、多尿、體重減輕、倦怠...等不適症狀。
4. 長期高血糖會造成心血管疾病、中風、失明、腎臟病、神經病變、性功能障礙...等，所以一定要控制血糖。

五、該如何保養身體？

1. 均衡攝取飲食、定時定量

2. 規律運動

3. 維持理想體重

4. 避免抽菸、過量飲酒、熬夜...等不良習慣

5. 保持心情愉快、調適壓力

6. 定期健康檢查

7. 高危險群要定期篩檢（如家族有糖尿病、肥胖、高血壓、40歲以上...），必要時進一步新陳代謝科諮詢

