糖尿病的症狀

糖尿病有多種分類但症狀卻大致相同,在這裡有一個非常重要且大家都須知道的觀念,**即糖尿病發病的初期有一半以上可能沒有症狀或一些不引人注意的不適,除非定期健康檢查,否則不容易被發現。**這是由於血糖值通常是慢慢高起來的,如果血糖值只是超過到130mg/dl,身體並無明顯的不舒服,所以糖尿病初期多數是沒有症狀的。相關研究指出,糖尿病患者在發現自己有糖尿病時,大部分都已經有五到六年的糖尿病史,不少人還是經由健康檢查才發現自己已經罹患。

糖尿病的症狀非常多,除了典型的「三多一少」之外,還會出現低血糖、傷口不易癒合、視力模糊等症狀,分述如下:

典型的「三多一少」

1.多喝:

幾乎所有糖尿病患者都有經常口渴,一直喝水卻無法有效解渴的現象。這是由於患者血液裡的血糖增高,血漿滲透壓跟著增高,身體組織和細胞內的水分被帶到血液裡,隨著尿液而排出體外,導致細胞內脫水,身體失去過多的水分,刺激腦內口渴中樞出現渴感,患者就會覺得口渴難耐,需要喝大量的水分以資補償,因此產生了多渴的現象。根據研究顯示,糖尿病患者飲水量之多,每日可達四千至六千毫升。

2.多尿:

這是由於血糖緩緩上升,當它上升到超過腎臟回收血糖的能力時,血糖開始 流失於尿中,因尿中出現糖份,造成滲透性利尿,使得水份也跟著從腎臟排出, 造成尿量增加,尿量增加就會讓人覺得小便的次數增加,同時每次尿量都不少, 這就是「多尿」症狀。糖尿病患者每日總尿量可達四千至六千毫升,二十四小時 內尿糖排出達五十至一百公克,嚴重時達六百公克以上。

3.多吃:

因糖分的不斷流失,再加上糖尿病患者多數僅能製造少量的胰島素,或根本沒有製造胰島素的能力,沒有足夠的胰島素時,體內細胞就無法使用血液中的葡萄糖,導致血液中的葡萄糖含量升高,而細胞卻處在「飢餓」狀態。爲了因應細胞缺乏能量的問題,腦部會送出訊息告訴主人應該多吃一點,所以糖尿病患者容易有饑餓的感覺,造成胃口大開,導致食慾增加,需要一直攝取食物滿足飢餓感,這便是多吃現象。

4.一少:

一少指的是體重減輕。除了體重減輕之外,更易呈現消瘦、乏力的身體狀態。 這是糖尿病的惡性循環,因身體不能充分利用葡萄糖,細胞無法獲得充分養份而 糖份又一直流失。身體出現嚴重能量消耗,導致體重下降,乏力,精神委靡。

除了「多吃」、「多喝」、「多尿」及「體重減輕」外,糖尿病還會出現「低血糖」、「傷口不易癒合」、「視力模糊」等現象,民眾實在不可不慎:

5.低血糖:

低血糖是非常危險的症狀,嚴重時會使人昏迷,甚至死亡。因爲糖尿病患者本身血糖值控制不易,若血糖過低時會出現低血糖症狀。低血糖的症狀有冒冷汗、雙手顫抖、肚子餓、疲倦、噁心、心跳加速、心情不好或神智不清等。除了上述症狀外,也有可能以頭痛、流淚、嘴角麻木等方式表現。低血糖症經常發生得很突然,而且很快的就會變得很嚴重。所以如果懷疑自己有低血糖症狀時應盡速就醫診察自己是否患有糖尿病,以早期發現、早期治療。

6.傷口不官癒合:

傷口不易癒合的其中一個原因是組織修復能力減退。糖尿病患者的血管病變使營養物質供應出現障礙,降低局部組織的修復能力。此外,因血糖升高造成蛋白質合成減少、分解增多和細胞代謝異常,造成傷口處纖維細胞功能減退,上皮增生時膠原沉積減少,傷口的抗張強力不足,導致傷口癒合能力減退。 7.視力模糊:

若發現自己有視力模糊現象,換了眼鏡鏡片又沒效後,除了去看眼科外,更要警覺是否為糖尿病的症狀。這是因為糖尿病病人因常常併發血管動脈硬化等疾病,引起視網膜前的血管管腔狹窄或阻塞,血液不通,導致視神經細胞缺氧與養分缺乏。久而久之,視網膜就會出現小出血點,更進一步,視網膜會出現新生的血管。這些新生的血管結構較脆弱,容易破裂引發出血,當血塊被身體吸收時,會形成牽扯力,影響視神經細胞,造成視力模糊。最嚴重甚至最後會將視神經這層細胞整個拉扯下來,導致視網膜剝離,喪失視力。如不迅速就醫,兩眼便會永久失明。因此若發現自己有視力模糊的現象,除看眼科外,更應謹慎檢查自己是否有糖尿病,以保靈魂之窗之健康。

糖尿病的症狀讓人看了心生恐怖,所以我們更應重視身體的保養與養生之道。若不幸得了糖尿病,更應該正視它,因它正是身體所發出來的警訊,提醒了我們應該疼惜自己,應該多注意身體的狀況,避免更重大的疾病發生。正所謂身體是最大的資本,我們更應從日常生活做起,從每個日常生活動作來確保我們的身體健康。

參考資料:

- 1. 《糖尿病的自我認識與檢測》,小林弘幸著/游韻馨譯,<健康物語>3 月號,2014 年 3 月, P25。
- 2.《你是糖尿病候選人嗎?》,衛允琳, <長春專刊>,2013年10月,P50。
- 3.《糖尿病》,馬偕紀念醫院心臟內科衛教天地,http://www.mmh.org.tw/taitam/car int/dm 1.htm。
- 4. 《「三多一少」是什麼?健康人群或糖尿病前期預防措施》,吳忠擇醫師,衛生福利部雙和醫院衛教園區-醫療衛教,http://www.shh.org.tw/UI/F/F10110.aspx?id=A&id2=A1554。
- 5.《糖尿病視網膜病變》,吳忠擇醫師,衛生福利部雙和醫院衛教園區-醫療衛教, http://www.shh.org.tw/UI/F/F10110.aspx?id=A&id2=A1069。