

# 糖尿病治療概要

糖尿病的治療目標是儘量使餐前血糖值介於70和130mg/dl之間；餐後兩小時血糖值低於180 mg/dl

因此，定時測量和掌握血糖變化也是很重要的。測量血糖的時間應該為餐前、和餐後兩小時。

為了達到治療目標，可以採取非藥物與藥物治療兩大類。



## 非藥物治療就是改變您的生活型態：

1. 運動處方：對於糖尿病病人，運動可以降低血糖濃度。但在執行運動計畫前，請先由醫師評估適合您的運動。

有氧運動：每週至少累積150分鐘的中等強度有氧運動（健走、體操、騎自行車等），或每週至少三日、每日至少20分鐘，較中等程度稍強的運動（跳舞、慢跑、游泳等）。

肌力訓練：每週至少三日的8~12次大肌肉群肌力訓練，如舉啞鈴、或到健身房進行重量訓練。



2. 飲食控制：每天從六大類食物攝取均衡的營養為基礎，再視個人需要調整蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，幫助血糖控制。更詳細的食物代換表，請參閱「糖尿病與營養的關係」。

## 藥物治療包含口服抗糖尿病藥、類升糖素肽-1 受體促效劑的注射劑與胰島素注射劑：

### 1. 口服抗糖尿病藥：

是主要的糖尿病治療藥物，以下是常見的六大類。

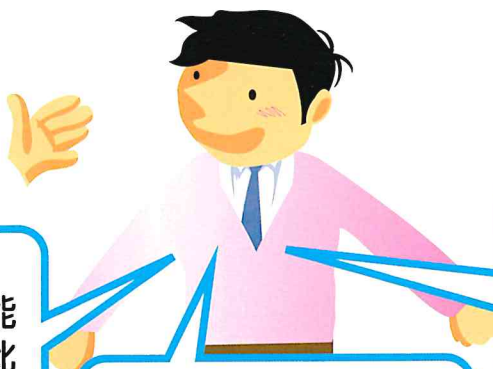
磺醯脲素類	$\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制劑
非磺醯脲素類	胰島素增敏劑
雙胍類	二肽基肽酶-4 抑制劑

### 2. 類升糖素肽-1 受體促效劑的注射劑

### 3. 胰島素注射劑：

現在的新型注射筆攜帶方便，注射也不太會痛，早期給藥可以幫助及早控制血糖。

## 規律運動、飲食控制與按時用藥是糖尿病治療的三大支柱！



#### 適當規律的運動：

適當的運動，可以消耗能量、促進醣類代謝，因此會降低血糖。

此外，協助心理或壓力的調適，對血糖的控制，也有相當大的助益。

#### 按時用藥：

按時使用抗糖尿病藥物可以幫助血糖維持在理想範圍內

#### 飲食控制：

適當的飲食控制可減緩疾病的惡化，再配合運動，就可以有效的控制病情。