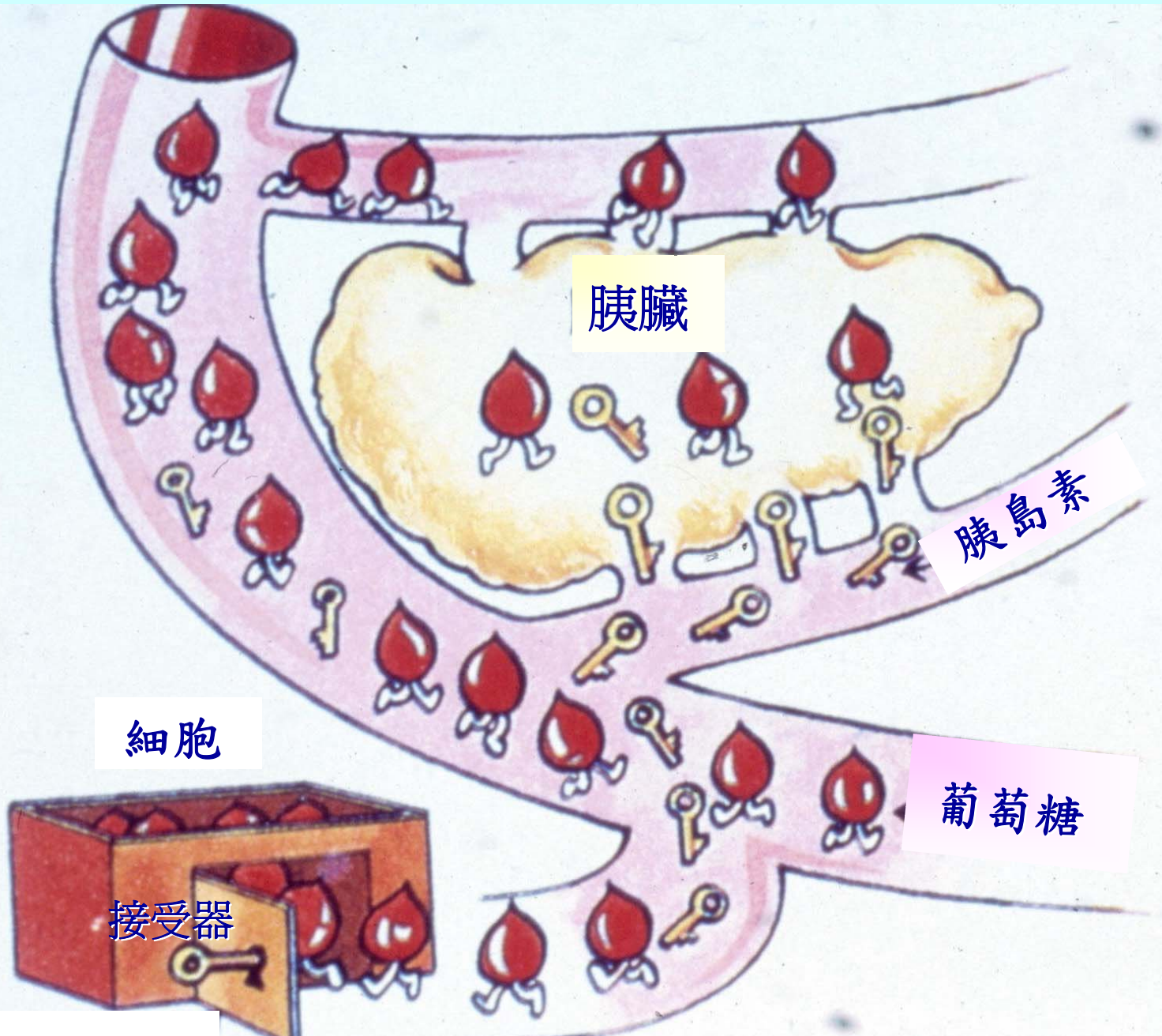
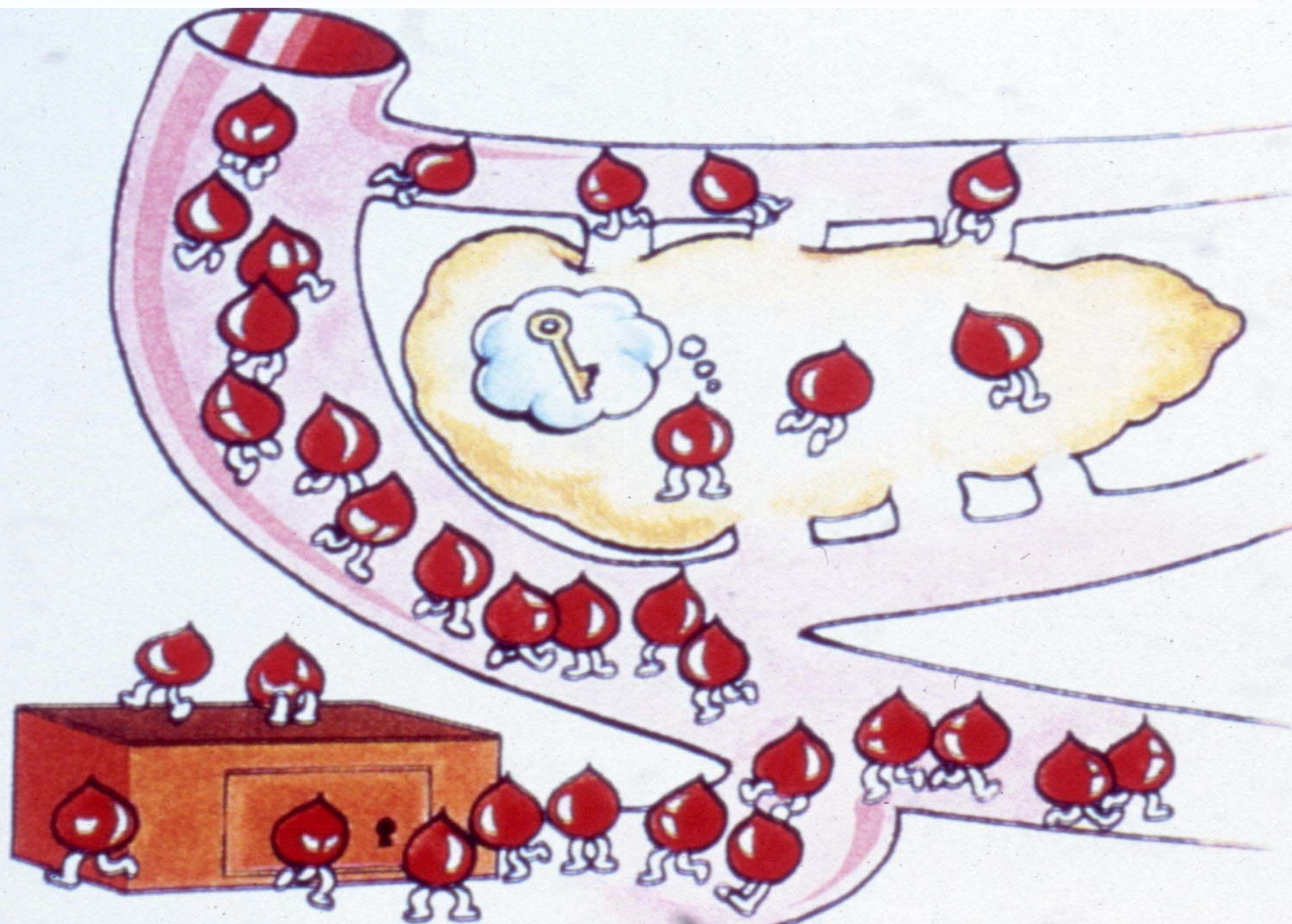


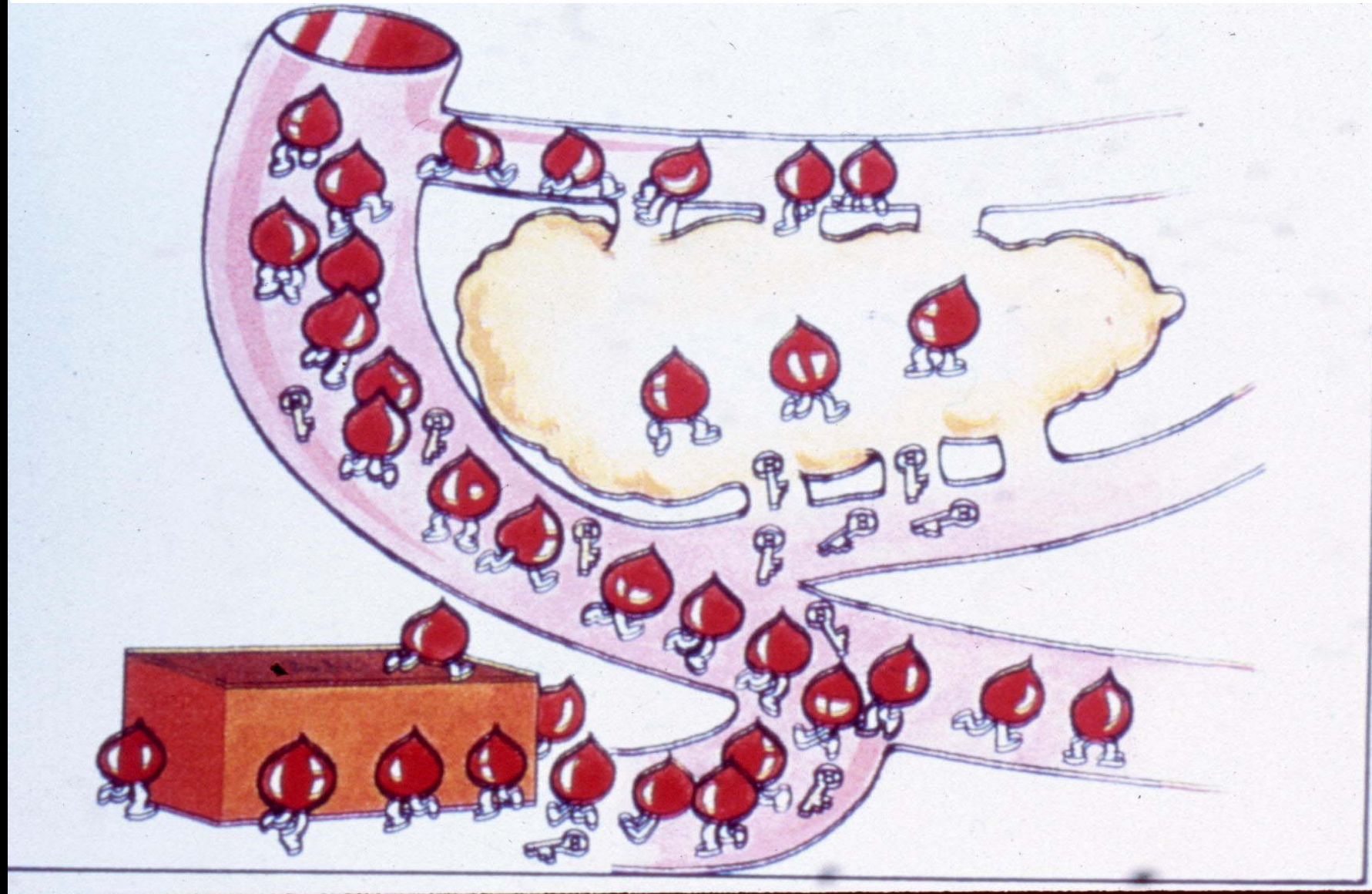
正常胰島素作用



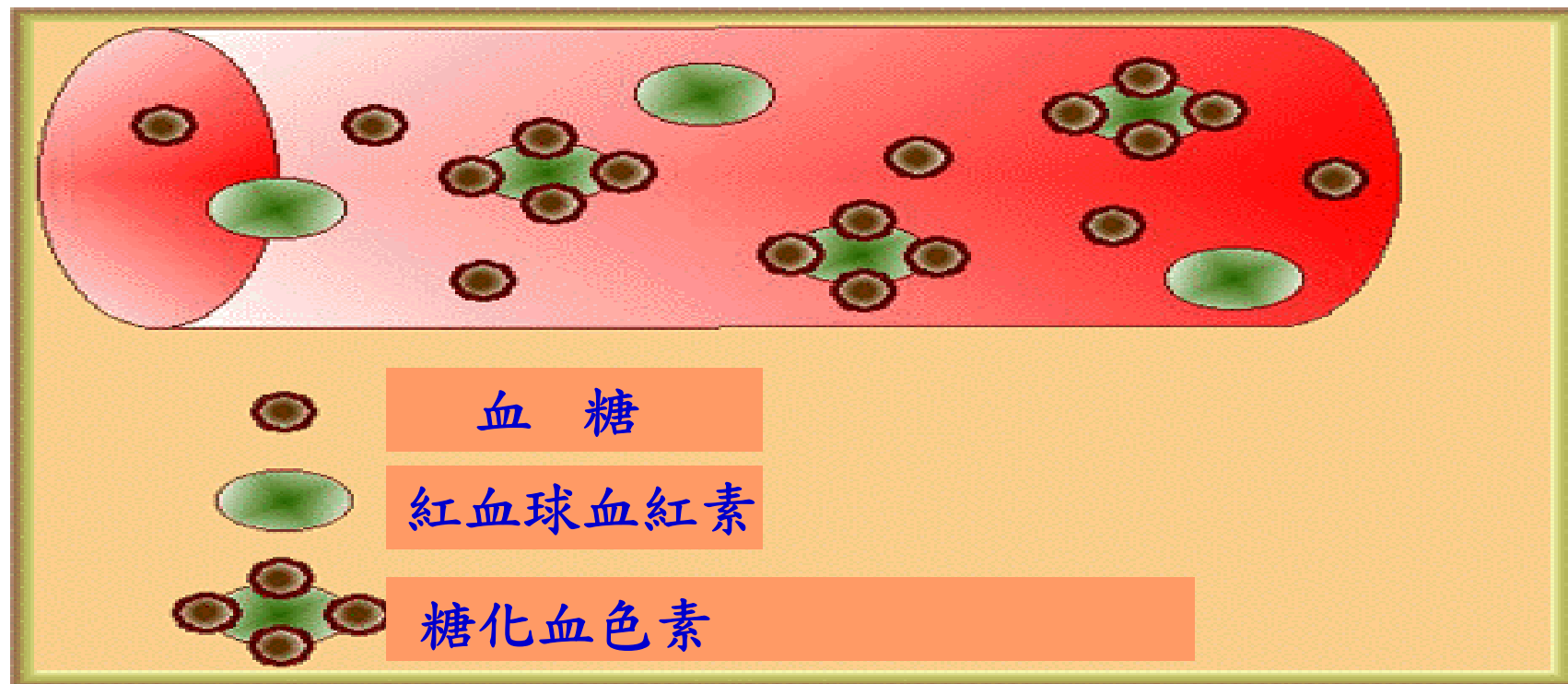
第1型糖尿病人：胰臟不能分泌胰島素



第2型糖尿病人：組織細胞上沒有接受器

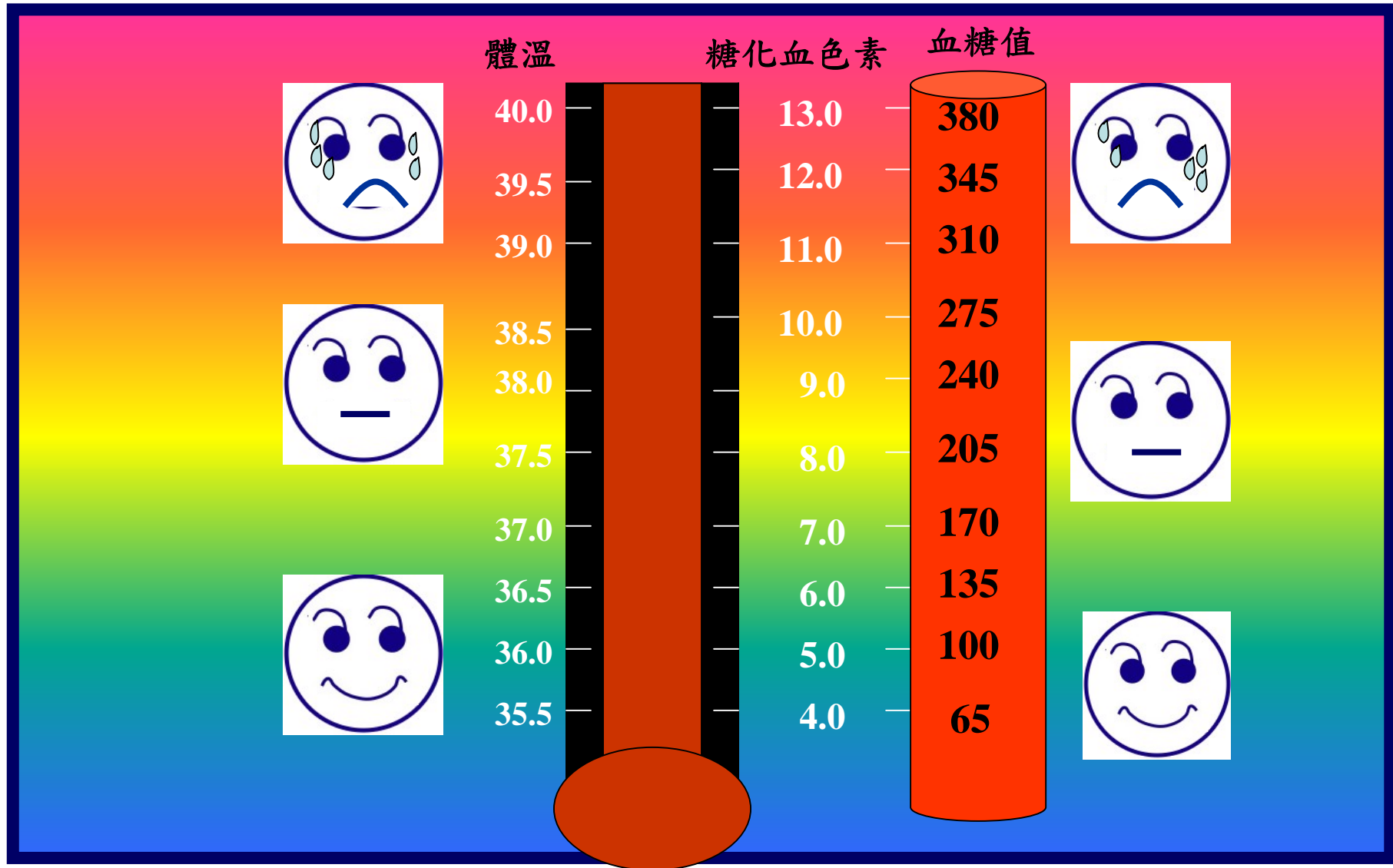


什麼是糖化血色素〈HbA1C〉



血液中的糖份附著在紅血球的血紅素上，就變成了糖化血色素，一旦附著上去就不易脫落，紅血球**120**天會汰舊換新，所以測糖化血色素，可了解過去二至三個月的大約平均血糖數值。

血糖與糖化血色素的關係



糖化血色素與慢性併發病的關係

根據英國前瞻性糖尿病研究顯示

糖尿病併發症	糖化血色素 血壓	糖化血色素 【HbA1C】 每下降1%	血壓 【收縮壓】 每下降10毫米 汞柱
上述與糖尿病有關的病變		下降 21%	下降 12%
與糖尿病有關的死亡		下降 21%	下降 15%
與糖尿病有關的心肌梗塞		下降 14%	下降 11%
與糖尿病有關的小血管病變 【例如：視網膜病變、腎病變、神經病變】		下降 37%	下降 13%

根據世界衛生組織【WHO】及國際糖尿病聯盟表示，目前世上至少有**1億7100萬人**罹患糖尿病，到**2030年**人數可能倍增，達**3億6600萬人**。世界上每年有**320萬人**死於糖尿病；根據**2000年**的統計，**每分鐘**就有**6人**死於糖尿病或相關疾病。

在多數開發中國家，**35~64歲**的成人死亡病例中，有十分之一是糖尿病所致，其中**5到8成**死於糖尿病病發的心血管疾病。



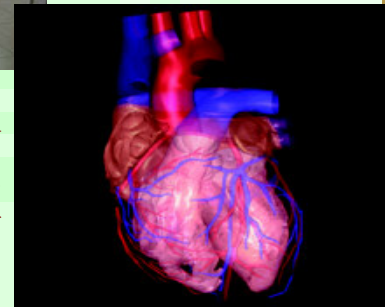
外科截肢的病患中佔**50%**是糖尿病患。

糖尿病人眼睛變瞎的機會是正常人的**4倍**。



糖尿病人發生腎衰竭的機會是正常人的**20倍**。

糖尿病人發生心臟病的機會是正常人的**2-4倍**。



糖尿病人發生中風的機會是正常人的**5倍**。

糖尿病的四大損友F4

F1—抽煙

黑心

又黑肺

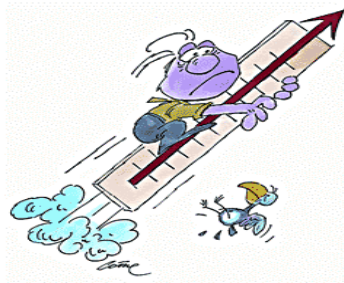


F2—高血壓

【血壓大於130/80mmHg】

心慌慌

腦昏昏



F3—肥胖

【體質密度>24】

內臟油油油

走路喘喘喘



F4—高血脂

【LDL>100mg%】

血路窄又窄

心臟蹦蹦跳



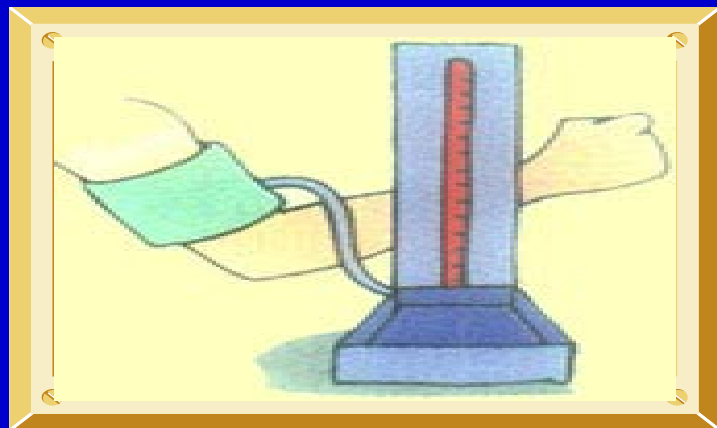
遠離F4 永保安康



拒絕煙害 健康無限



活就要動 永保青春



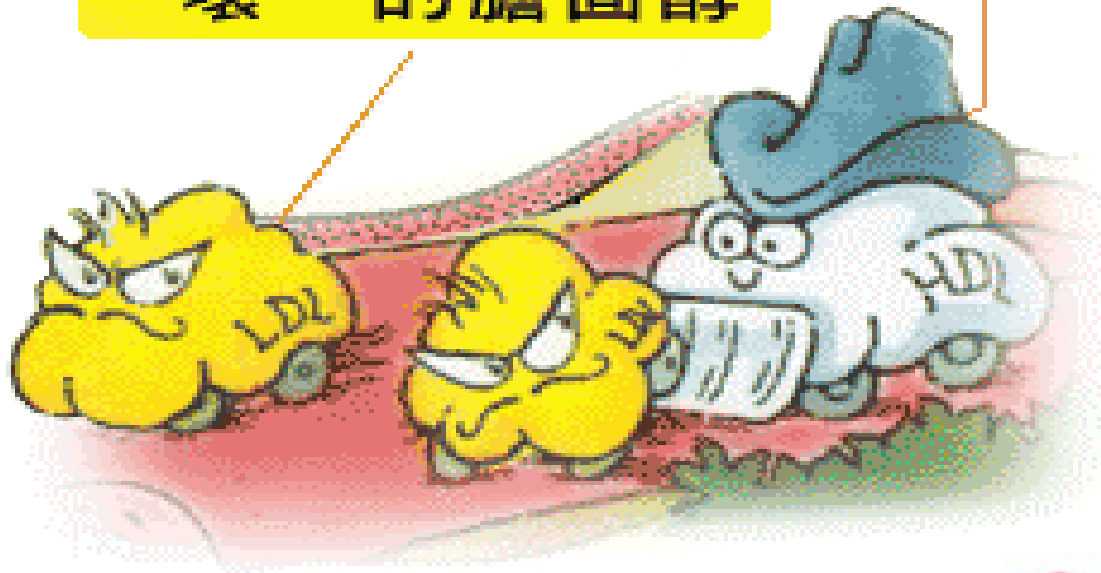
定期回診 疾病遠離



均衡飲食 脂肪勿近

“好”的膽固醇

“壞”的膽固醇



血中清道夫

高密度脂蛋白膽固醇

(好的膽固醇)

正常值 $\geq 40\%$

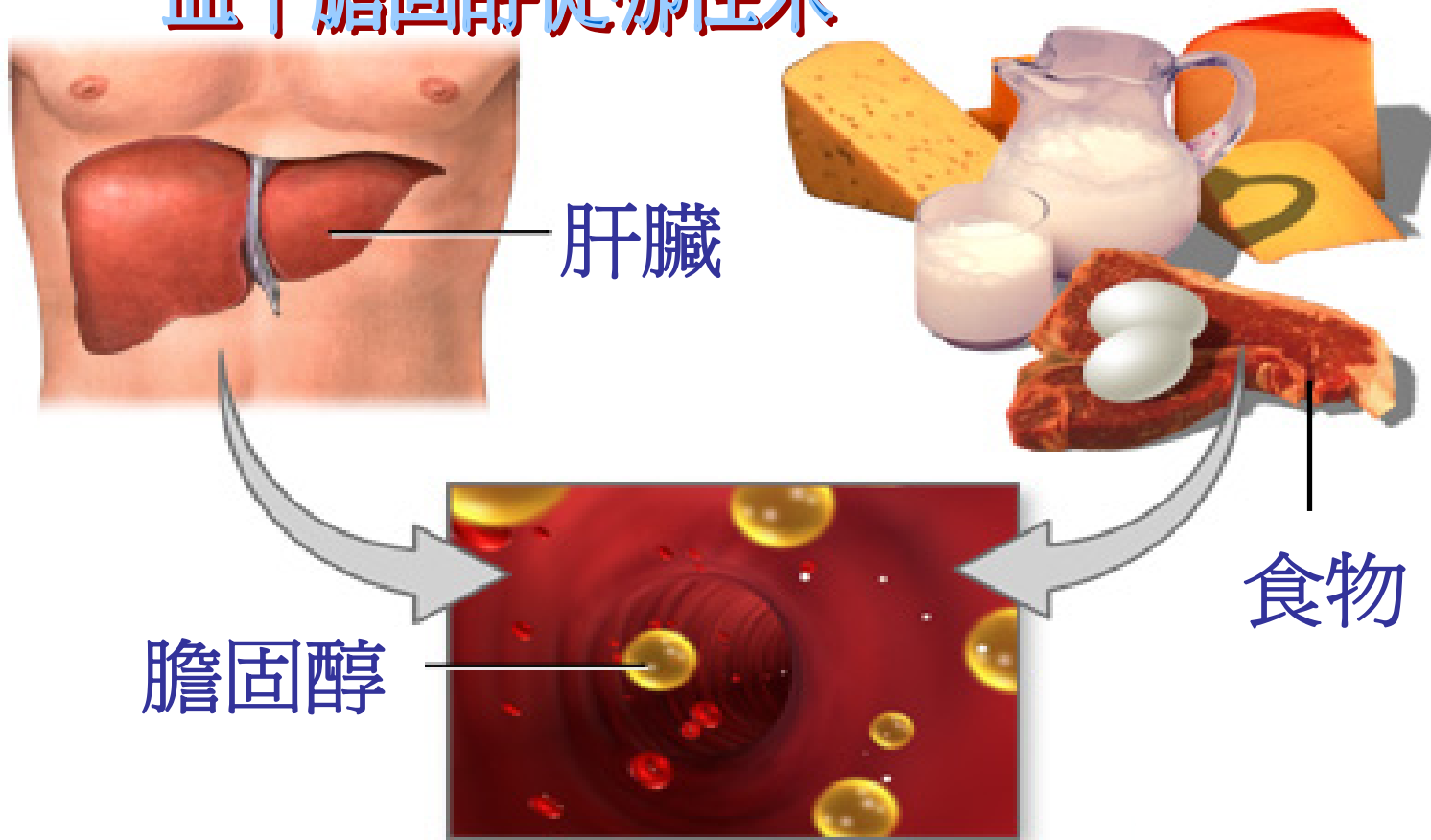
血中的垃圾堆

低密度脂蛋白膽固醇

正常值 $\leq 100\%$



血中膽固醇從哪裡來



膽固醇過高，易造成血管粥樣化，血管狹窄。



降低膽固醇的絕招



戒菸



適當的運動



均衡飲食
勿暴飲暴食