

糖尿病高危險群健康促進教材—青少年版

遠離糖尿病
完全學習攻略!

行政院衛生署國民健康局

糖尿病高危險群健康促進教材—青少年版

遠離糖尿病完全學習攻略

著者：行政院衛生署國民健康局

出版機關：行政院衛生署國民健康局

出版年月：95年12月

局長的話

很多人都以為糖尿病是老年人的專利，小孩子是不會得到的；但事實上，小朋友或年輕人得糖尿病的比例，這幾年有愈來愈多的趨勢。在台灣平均每 100 位糖尿病人中有一位是年輕的病友，也就是說估計台灣地區將近有 100 萬糖尿病患者，其中約有 1 萬名小孩得到糖尿病。因此，當發現有「三多一少」（多吃、多喝、多尿及不明原因的體重減輕）、精神不濟、疲倦虛弱的現象，就要特別注意是否罹患了糖尿病。

糖尿病絕對不是傳染病，不會傳染給別人，也不會受別人的感染；研究已經證實：遺傳、肥胖、缺乏運動等因素與糖尿病的發生有密切關係；預防糖尿病可以從控制體重，避免肥胖，健康飲食和養成運動習慣、建立健康的新生活型態著手。

感謝所有參與本教材之顧問專家，協助完成文字稿之撰寫，本書內容深入淺出，兼具趣味與實用性，教導年輕朋友認識糖尿病，養成良好的健康生活，採取適切的預防措施，遠離糖尿病的危害。

行政院衛生署國民健康局局長 蕭美玲 謹識

中華民國 95 年 12 月

目錄

一、 糖尿病初探.....	6
為什麼我該認識糖尿病？	
什麼是糖尿病？	
胰島素在我們體內作什麼？	
糖尿病有那些類型？	
為何要預防糖尿病？	
糖尿病的症狀？	
糖尿病的併發症？	
糖尿病對生活的影響？	
二、 糖尿病與我.....	11
容易罹患糖尿病的高危險群？	
瞭解家庭的遺傳病史	
三、 糖尿病預防攻略.....	13
(一) 保持身體的健康	
步驟一、力行健康飲食計劃	
步驟二、改善不良飲食習慣	
步驟三、增加運動的次數	
步驟四、達成理想的體重	
步驟五、改善不良的生活型態	
(二) 戰勝心理壓力	
壓力和糖尿病的關係為何？	
瞭解你的壓力來源	
面對壓力有撇步	
抒壓的秘訣	

四、定期的血糖檢測.....29

我需要定期檢測血糖嗎？

我該如何得到進一步的訊息？

一、 糖尿病初探

■ 為什麼我該認識糖尿病？

走在街上，處處可見各式速食店和小吃店，主打「吃到飽」的餐廳就好像和「便宜又大碗」劃上等號，誘使青少年族群進入。每當用餐的時間一到，正值發育期的青少年，你看我、我看你，每一位莫不大快朵頤。然而你知道嗎？街頭上多數青少年的肥胖身影，就是這些屬於高糖、高熱量的速食、小吃及火鍋所造成的！

根據行政院衛生署 1986-1988 年的研究調查結果，孩童的肥胖盛行率為 8%-16%，而以 11-12 歲為最高；13-19 歲之青少年肥胖盛行率為 4%-17%，其中 13-14 歲盛行率最高，「肥胖」儼然構成了青少年族群一大問題。

肥胖，除了影響外在觀感，生活上也有諸多不便，例如對熱的忍受力較差、運動時容易氣喘吁吁、增加身體負荷……等等；肥胖同時也是引發慢性病、心血管疾病的罪魁禍首之一；更是衍生糖尿病的重要推手！

糖尿病≠成年病

常常有人認為糖尿病是中老年人才會得到的疾病，以為自己還年輕，所以不用害怕！事實上，糖尿病並不是中老年人的專利！

第 1 型糖尿病好發在孩童及青少年的身上；第 2 型糖尿病主要為生活型態不良所造成，以前多發生在中老年人，但，依據魏榮男教授等學者「1992-1997 年台灣兒童第 2 型糖尿病流行病學研究」，針對 7-18 歲學童的尿液篩檢調查結果，發現在這些學童中第 2 型糖尿病竟為第 1 型糖尿病的 6 倍，而這主要原因，正是肥胖。也就是說，肥胖、第 2 型糖尿病漸漸地侵犯到我國的青少年。

■ 什麼是糖尿病？

由於胰臟分泌的胰島素「不足夠」，或「無法發揮適當的功能」；血液中的葡萄糖無法充分進入細胞內，導致血中存留的葡萄糖濃度升高，同時可能有部份的葡萄糖排入尿中，即是所謂的「糖尿病」。糖尿病是「胰臟生理功能」發生了問題，而不是一種傳染病。

■ 胰島素在我們體內做什麼？

胰島素是由胰臟（台語又叫：腰尺） β 細胞所分泌的荷爾蒙，它可以幫助分解後的葡萄糖進入細胞內，提供身體熱能。

■ 糖尿病有那些類型？

糖尿病分成下列幾種類型：

第 1 型糖尿病

第 1 型糖尿病有很高的比例是發生在孩童或青少年身上。發病原因主要是病人的胰臟「無法」分泌足夠的胰島素。第 1 型糖尿病屬於一種自體免疫的疾病，身體的免疫系統製造了某些物質對抗胰臟分泌胰島素的細胞，這些細胞被破壞後，就無法正常分泌胰島素了。

第 2 型糖尿病

第 2 型糖尿病病人的胰臟還能分泌胰島素，但是分泌的胰島素「品質不佳」或「數量不夠」，使得血糖無法維持在正常的範圍。另外一個原因是標的組織（肝臟、脂肪、肌肉）對胰島素產生阻抗。當我們體內的細胞對胰島素產生阻抗的時候，胰島素就會失去活化細胞的鑰匙功能，也就不能引導

葡萄糖進入細胞利用。結果，使得葡萄糖無法被利用，導致血糖過高。

妊娠糖尿病

於懷孕期間發現並診斷有糖尿病的婦女，這類型的糖尿病在產後可能會消失，但患過妊娠糖尿病的女性，必須定期檢查血糖。

其它類型糖尿病

極少數的糖尿病病人是因為胰臟疾病、內分泌疾病、或是藥物等因素影響胰島素的分泌，而導致糖尿病。這些糖尿病都屬於「其它類型糖尿病」。

■ 為何要預防糖尿病？

依據行政院衛生署的統計資料，2002 年以後，糖尿病已是國人十大死因中的第 4 位；另外，在 2005 年的統計數據中也發現，台灣平均約 50 分鐘就有 1 人因糖尿病而死亡。如果糖尿病人沒有早期發現、早期治療，控制好血糖的話，會產生許多可怕的併發症，不僅威脅我們的生命和健康，也嚴重的影響我們的生活品質，個人、家庭、國家和社會都會付出極大的醫療成本，因此我們大家都應該一起為防治糖尿病而努力。

■ 糖尿病的症狀？

發病初期，大多數病人「沒有症狀，除非檢測血糖」，否則不易發現。血糖若沒有控制好，病情隨發病時間加重，血糖逐漸升高，才會有三多（多吃、多喝、多尿）、疲勞、體重減輕、視力模糊、陰部搔癢或傷口不易癒合等症狀出現。

■ 糖尿病的併發症？

糖尿病人倘沒有好好控制血糖於理想範圍內，經常會引起嚴重的併發症，這也是導致糖尿病殘障、死亡的重要原因。這些併發症包括：

大血管病變

腦、心臟、周邊血管等部位的動脈粥樣硬化，會造成腦中風、心肌梗塞、周邊血管病變；周邊血管的血液供應減少，造成間歇性跛行、足部冰冷、感覺異常、足部易感染、傷口不易癒合等症狀。

小血管病變

◎ 眼病變

眼睛後方部分稱為視網膜，由許多微血管提供養分。當血糖濃度過高時，導致視網膜出現病變，嚴重時還會導致失明。

◎ 腎病變

腎臟中有許多的微血管，專門負責過濾血液中的廢物。同樣地，血糖升高會導致過濾系統發生病變。

◎ 神經病變

神經病變是糖尿病常見的併發症。病人最容易發生神經病變的地方是手部和足部的感覺神經。

■ 糖尿病對生活的影響？

很多時候，我們總以為年輕就是本錢，可以盡情的揮霍。然而，許多在不自覺中養成的不良飲食習慣（如因情緒波動就暴飲暴食、在外以速食解決三餐...等等），或生活作息不正常（如熬夜看書、打電腦等），將會造成身材肥胖、身體機能無法充分發揮功能，甚至罹患糖尿病，賠上身體健康。

如果你有上述不良生活或飲食習慣，就要及早改正；否則一旦罹患糖尿病，你就必須耗費高額的醫藥費用和時間成本，定期往返醫院，接受長期治療，生活品質也會受到影響；會因生病產生壓力和焦慮感，病情嚴重損害身體功能，反而得不償失。

為了捍衛你的健康，擁有美好幸福的生活，你必須改善生活型態及飲食習慣，學習如何預防糖尿病。

二、 糖尿病與我

糖尿病高危險群，就是指較一般人容易罹患糖尿病的一群人。

■ 容易罹患糖尿病的高危險群？

根據美國糖尿病學會（ADA）資料，在青少年族群中，罹患第 2 型糖尿病的高危險群為：

- (1) 體重過重者。
- (2) 除體重過重外，同時具備下列任兩個危險因子：
 - A. 一等或二等親中有第 2 型糖尿病病史者。
 - B. 種族（如：非裔美人、印地安人、西班牙裔美人、黑人、亞裔美人及太平洋島嶼之種族。）
 - C. 產生胰島素阻抗之情形。
 - D. 和胰島素阻抗相關的徵候或臨床情況如黑色棘皮症、高血壓、高血脂、或多發性囊泡卵巢症候群者等。
 - E. 母親有糖尿病或妊娠糖尿病。

另外，還有一些容易誘發糖尿病的危險因子，包括：

- (1) 吸菸：香菸裡的尼古丁會抑制胰島素的分泌，造成血糖升高。
- (2) 飲酒過量。
- (3) 壓力：處在長期壓力之下，身體會分泌「壓力荷爾蒙」，妨礙胰島素的正常運作，增加胰島素的阻抗性。

■ 瞭解家庭的遺傳病史

拿起你的筆，把家族成員寫下來，然後問問你的父母親，有那些親戚罹患糖尿病、或其它慢性疾病，以了解家庭的遺傳病史。

家族成員病史		
成員	罹患糖尿病	
	有	無
爺爺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
奶奶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
外公	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
外婆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
爸爸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
媽媽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
兄弟姐妹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、 糖尿病預防攻略

(一) 保持身體的健康

吃得健康、吃得營養比任何補藥都來得有效，不僅可以使你長得好，也讓你有足夠的體力準備考試和面對生活的壓力。

保持身體的健康不僅可以預防糖尿病，也可以預防其它慢性病（如高血壓、高血脂、心血管疾病等）的發生。同時，健康的身體會使心情變得愉快、生活更順暢。

下列五個步驟，可以保持身體的健康。

■ 步驟一：力行健康飲食

現代人的飲食問題，主要為攝取過多的脂肪，而纖維質卻不足；過高的熱量，但運動量却不足，形成了進入身體的熱量大於消耗的熱量，產生「體重過重」，甚而「肥胖」等問題，增加罹患糖尿病、心血管疾病的機會。事實上，健康飲食的原則十分簡單，就是均衡、適量的攝取各種食物。

均衡攝取各類食物

「均衡飲食」是指每天適量的攝取六大類食物，達到各種營養素的需要量，維持身體的正常功能與活動。六大類食物即五穀根莖類(主食類)、蛋豆魚肉類、奶類、蔬菜類、水果類和油脂類。學習六大類食物與建議份量，並依個人性別、年齡、身高、活動量之不同，增減五穀根莖類和油脂類之攝取份量，以維持體重於理想範圍。

簡易食物代換表

進行飲食規劃時，我們可以參考「食物代換表」。食物代換表基本上是依食物種類分類的份量表。至於份量應該如何計算呢？舉例來說，1份奶類＝牛奶 240 毫升；1份主食＝1/4 碗飯＝1/2 碗稀飯，所以 4份主食＝1 碗飯＝2 碗稀飯；1份蛋、豆、魚、肉類＝1 兩瘦肉(豬肉、雞肉、魚肉、牛肉)＝1 個蛋；1份水果＝1 個橘子或柳丁＝1 個蘋果(小)；1份蔬菜＝100 公克高麗菜＝100 公克菠菜；1份油脂＝1 茶匙沙拉油或植物油＝1 茶匙奶油或動物油。我們可以根據自己的情況計算出每日應該攝取的食物份量，並且利用食物代換表在同一類型的食物中自由替換，因為相同類型的食物，都具有相近的營養素和熱量。下表就是一個簡單的食物代換表。

食物代換表 (資料來源：行政院衛生署)

類別	營養素	食物	份量	熱量
奶類	主要提供 蛋白質、碳 水化合物、 鈣質	全脂奶	全脂奶 240 毫升	150
			全脂奶粉 4 湯匙 (35 公克)	大卡
		低脂奶	低脂奶 240 毫升	120
			低脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)	大卡
		脫脂奶	脫脂奶 240 毫升	80 大卡
			脫脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)	
五穀根 莖類	主要提供 碳水化合 物、蛋白質	飯	1 碗飯 (200 公克)	280
		稀飯	2 碗稀飯 (500 公克)	大卡
		土司	4 片土司 (100 公克)	
蛋、豆、 魚、肉類	主要提供 蛋白質、脂 肪	低脂蛋、 魚、肉類	一般魚類 1 兩 (35 公克)	55 大卡
			瘦肉 1 兩 (35 公克)	
			蝦仁 (30 公克)	

			麵腸 (40 公克)	
		中脂蛋、 豆、魚、肉 類	虱目魚 (35 公克)	75 大卡
			全蛋 1 個 (55 公克)	
			五香豆乾 (45 公克)	
蔬菜類	含碳水化 合物、維生 素、礦物質 和膳食纖 維	葉菜類	菠菜 (100 公克)	25 大卡
			高麗菜 (100 公克)	
		瓜類	冬瓜 (100 公克)	
水果類	含碳水化 合物和豐 富維生 素、礦物質 和膳食纖 維	紅西瓜	帶皮紅西瓜 (300 公克)	60 大卡
		柳丁	柳丁 (170 公克)	
		蘋果	蘋果 (125 公克)	
		香蕉	香蕉 (75 公克)	
油脂類	富含脂肪	植物油	沙拉油 1 茶匙 (5 公克)	45 大卡
			沙拉醬 2 茶匙 (10 公克)	
		動物油	豬油 1 茶匙 (5 公克)	
			鮮奶油 3 茶匙 (15 公克)	
		堅果類	花生 10 粒 (8 公克)	
			開心果 10 粒 (14 公克)	

青少年每日飲食建議量

我們每天應該吃多少，才會營養均衡又適量呢？下列這張表，可以讓你注意自己每日飲食的攝取份量：

青少年每日飲食建議量（資料來源：行政院衛生署食品資訊網）

類別	每日份量	份量單位說明
奶類	1-2 杯	1 杯奶類 = 牛奶 1 杯 240 毫升 = 乳酪（45 公克）
五穀根莖類	4-4.5 碗	1 碗五穀根莖類 = 1 碗飯（200 公克） = 中型饅頭 1 個（120 公克） = 土司四片（100 公克）
蛋、豆、魚、肉類	5-7 份	1 份蛋豆魚肉類 = 一般魚類 1 兩（35 公克） = 瘦肉 1 兩（35 公克） = 蝦仁（30 公克） = 麵腸（40 公克） = 虱目魚（35 公克） = 全蛋 1 個（55 公克） = 五香豆乾（45 公克）
蔬菜類	3-4 份	1 份蔬菜 = 菠菜（100 公克） = 高麗菜（100 公克） = 冬瓜（100 公克）

水果類	2-3 份	1 份水果 = 帶皮紅西瓜 (300 公克) = 蘋果 (125 公克) = 柳丁 (170 公克) = 香蕉 (75 公克)
油脂類	2.5-3 湯匙	1 湯匙油脂 = 沙拉油 1 湯匙 (15 公克) = 沙拉醬 2 湯匙 (30 公克) = 豬油 1 湯匙 (15 公克) = 鮮奶油 3 湯匙 (45 公克) = 花生 30 粒 (24 公克) = 開心果 30 粒 (42 公克)
每日建議量		2150~2700 大卡

熱量的攝取應按年齡、性別而有不同的熱量攝取標準，下表可作為參考：

青少年膳食營養素參考攝取量 (資料來源：行政院衛生署食品資訊網)

年齡	身高(公分 cm)		體重(公斤 kg)		熱量(大卡 kcal)	
	男	女	男	女	男	女
10 歲~	146	150	37	40	稍低 1950	稍低 1950
					適中 2200	適中 2250
13 歲~	166	158	51	49	稍低 2250	稍低 2050
					適中 2500	適中 2300
16 歲~	171	161	60	51	低 2050	低 1650

					稍低 2400	稍低 1900
					適度 2700	適度 2150
					高 3050	高 2400

■ 步驟二、改善不良飲食習慣

飲食是每日身體活動所需能量的來源，也是健康之鑰。不當的飲食習慣會每天一點一滴地侵害我們的健康，建議平日就實踐健康生活和健康飲食。

青少年常犯的不良飲食習慣

- ◎ 狼吞虎嚥
- ◎ 偏食，只挑選自己愛吃的食物
- ◎ 邊吃東西、邊看電視、邊聊天
- ◎ 喜歡吃零食、速食、飲用高糖份的飲料
- ◎ 三餐不定時、不定量

如果你有這些壞習慣的話，要趕快改過來。不良的飲食習慣，可會嚴重的影響你的身體健康。

下列則是良好的飲食習慣。為了保護你的健康，你應該要注意這些小細節！

- ◎ 均衡攝取各類食物
- ◎ 三餐以五穀根莖類為主食
- ◎ 選用高纖維食物（如糙米、燕麥片、蔬菜、水果等）
- ◎ 少油、少糖、少鹽
- ◎ 多攝取鈣質豐富的食物（如牛奶、小魚乾）
- ◎ 多喝白開水

想想看：那些壞習慣是你常犯的？

你可以利用下列表格檢查自己的飲食習慣。

飲食習慣	頻率				
	每天	經常	有時	偶爾	從來沒有
你不喜歡花太多時間在吃飯上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你常常趕著吃完飯，和朋友相約出門	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
看到自己不愛吃的蔬菜，會刻意略過不食用。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
喜歡一邊聊天、一邊享受美食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
喜愛一面看電視、一面吃飯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
為了準備下節課考試，你會一邊吃飯，一邊拿書本閱讀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
為了怕饑餓，隨時預備好零食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
常常買零食回家囤積	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
白開水沒有味道，不如去購買飲料喝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

你有多少不好的飲食習慣呢？倘若你勾選的是「每天」或「經常」佔多數時，就要多加注意囉！你的壞習慣可能使你成為罹患糖尿病的高危險群。勾選「有時」或「偶爾」較多者，也千萬別掉以輕心，要留意改變自己的飲食習慣。

■ 步驟三、增加運動的次數

運動的好處？

「運動」指的是有計劃的重覆性動作，運動可以燃燒熱量，增強全身或身體的特定部位。適量而規律的運動，可以帶來許多的好處：

- (1) 增加基礎代謝率，維持理想體重。
- (2) 有效降低血中膽固醇、三酸甘油酯。
- (3) 促進胰島素發揮功能，有助於血糖控制。
- (4) 有益於血液循環，減低罹患心血管疾病的機率。
- (5) 增進心肺功能、肌肉張力和關節的靈活度。
- (6) 減低壓力，增加活力。
- (7) 增進外表的健康感覺，讓人更有自信心、積極和樂觀。

運動可以為我們帶來健康的身體。現在，我們要做的是：決定開始運動！

運動愈激烈愈好嗎？

有人會以為，運動愈激烈對身體愈有幫助，這個觀念是錯誤的。健身計劃最好由低或中等程度開始，而不是一開始就採取激烈的運動，這樣反而對身體會形成負擔。

各種運動所消耗的熱量比較

下列各運動所消耗的熱量比較表，可以作為運動選擇的參考：

運動項目	大卡/公斤/小時	運動項目	大卡/公斤/小時
排球	3.5-8.0	游 泳	隨意式 6.0
棒球	4.7		自由式(24-45公尺/分鐘) 6.0-12.5
乒乓球	4.9-7.0		蝶式 14.0
羽毛球	5.2-10.0		仰式 6.0-12.5
籃球	6.0-9.0	走 路	室內漫步 3.1
網球	7.0-11.0		平坡(5.5公里/小時) 5.6-7.0
足球	9.0		上坡 8.0-15.0
爬山	10.0	跑 步	8公里/小時 10.0
跳繩	10.0-15.0		12公里/小時 15.0
柔軟體操	5.0		16公里/小時 20.0
溜冰	5.0-15.0		20公里/小時 25.0
舞蹈 (中度~激烈)	4.2-5.7	腳 踏 車	(8.8公里/小時) 3.0 (20.9公里/小時) 9.7

(資料來源：台灣 e 學院－肥胖症教材)

我們可以利用上面的表格，計算每一次運動所消耗的熱量。

例如：

(1) 如果你的體重是 50 公斤，那麼你游泳一小時可以消耗 300 大卡，即 $50 (\text{公斤}) \times 6 = 300$ 大卡。

(2) 如果以時速 8 公里的速度跑步，一小時可以消耗 500 大卡，即 $50 (\text{公斤}) \times 10 = 500$ 大卡。

■ 步驟四、達成理想的體重

肥胖是罹患第 2 型糖尿病最主要的危險因子。肥胖會使細胞對胰島素的作用產生阻抗，減少胰島素從血液中將糖分傳送到細胞的總量，增加了血糖的濃度。然而，當體重減輕的時候，細胞對胰島素的反應就會改善。因此，維持理想的體重是遠離糖尿病重要的方法之一。

怎麼樣才叫作肥胖？

你的體重標準嗎？我們應該如何判定自己是否需要減重呢？下列所提供的方法，可以作為你是否應該減重的參考。

如何推算理想體重

方法一：理想體重（公斤）= [身高（公尺）]² × 22

±10% 為理想體育館重範圍

方法二：身體質量指數（Body Mass Index），簡稱 BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高}^2 \text{（公尺}^2\text{）}}$$

正常的 BMI 值為 18.5~23.9，計算理想體重時，為方便計 BMI 值常採「22」。

例一、15 歲的女生，身高 160 公分，體重 55 公斤：

$$\text{BMI} = \frac{55}{1.6^2} \doteq 21.48 \rightarrow \text{正常範圍}$$

例二、18 歲的男生，身高 170 公分，體重 70 公斤：

$$\text{BMI} = \frac{70}{1.7^2} \doteq 24.2 \rightarrow \text{過重}$$

以下為青少年身體質量指數對照表，你可以將計算出的 BMI 值依年齡、性別作對照，就可以知道你的體重屬於那一個範圍。趕快算算看！你的 BMI 值是在正常範圍嗎？

兒童與青少年肥胖定義表（資料來源：行政院衛生署食品資訊網）

年 齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.2-22.7	22.7	25.3
17	19.0-23.6	23.6	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3
18	19.2-23.7	23.7	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3

減重要注意的事情

坊間常有各種減重的廣告，朋友之間也會口耳相傳一些減肥秘方，對於這些未經科學驗證的方法，我們應該要謹慎。如果你的體重超過標準，需要減重，應該遵守以下的原則。

◎ 個人方面

- (1) 減重要下定決心、持之以恆，不怕挫折。
- (2) 不要聽信誇張、不實的減肥廣告。
- (3) 減重要循序漸進，不要想快速達成目標。
(一週減 0.5 公斤為適宜)

◎ 飲食方面

- (1) 遵守「4 不 1 沒有」原則：不忽略吃三餐、不吃零食、不吃宵夜、不吃油膩的食物、沒有一天不吃蔬果！
- (2) 配合「3 少 1 高新煮張」：少油、少鹽、少糖、高纖維。
- (3) 均衡攝取飲食，六大類食物不能遺漏。
- (4) 一天喝足 2000 c.c. 開水，提高新陳代謝率。
- (5) 速食飲食技巧
 - A. 少吃速食，避免營養不均，容易導致肥胖、衍生其他健康問題。
 - B. 避免點套餐或組合餐，不符合『少油、少鹽、少糖、高纖、均衡』的飲食原則。
 - C. 選擇多種食物為點餐原則，以達到均衡營養的目的。
 - D. 飲用無糖飲料，如無糖綠茶、礦泉水等。
 - E. 在速食餐廳點飲料，可選擇熱紅茶、健怡可樂。

F. 飲用咖啡，建議以代糖和牛奶取代一般砂糖和奶精。

◎ 運動方面

- (1) 每週運動至少 5 次。為了減重而進行的運動，每次運動的時間持續 30 到 60 分鐘；為了維持理想體重，避免復胖，則運動時間應持續 45-60 分鐘。
- (2) 長時間的緩和運動比短時間的劇烈運動，更能有效消耗體內脂肪。
- (3) 可利用醫院附設減重門診，依醫師指示規劃符合健康的減重方式。

■ 步驟五、改善不良的生活型態

許多慢性病的潛在原因和不良的生活型態有關係。因為不良的生活型態，會影響青少年的發育與成長，造成許多健康問題。所以遠離糖尿病的第五個攻略就是改變不良的生活型態。

青少年常見的不良生活型態

◎ 網路族

許多沈迷網路的青少年常常久坐在電腦前，只有眼睛和手指在活動。這樣的網路族不僅生活作息不正常，也缺乏運動，是很不健康的生活型態。

◎ 書香族

另有一些青少年很用功，為了升學考試經常熬夜看書，結果使自己的睡眠不足。充足的睡眠對成長中的青少年是很

重要的，睡眠不足對身體心理的健康都有很嚴重的影響。

◎ 沙發族

另一類的沙發族是一放假在家，就坐在電視前的沙發，觀看電視電影。身體長期不動的結果，脂肪就容易囤積在體內，造成肥胖。

◎ 外食族

有些青少年因為補習、打工必須經常外食。長久下來，就產生營養不均衡的問題。

你是不是也有上述的不良生活習慣呢？如果有的話，就要趕快改變。千萬不要等到你的血糖值已經進入糖尿病的範圍了，才發現健康的珍貴，那就來不及嘍！

(二) 戰勝心理壓力

■ 壓力和糖尿病的關係為何？

當我們遭受壓力時，會刺激體內分泌一些荷爾蒙，我們又稱它為「壓力荷爾蒙」。這些壓力荷爾蒙會使得血糖升高，長久下來，就會損害到胰島素和血糖的調節作用，增加了罹患糖尿病的機率。

■ 瞭解你的壓力來源

要對付壓力之前，我們必須對症下藥，先瞭解我們在生活中最常遇到的壓力來源。一般常見的青少年壓力可分為：

- ◎ 課業壓力：如功課繁重、考試壓力。
- ◎ 人際壓力：同儕、朋友之間的壓力。
- ◎ 感情壓力：與異性相處、情緒起伏的壓力。
- ◎ 家庭壓力：和家人、兄弟姊妹之間相處的壓力。

■ 面對壓力有撇步

壓力其實人人都會有，但如果你懂得掌握自己的壓力，適時的紓解、緩和心情，那麼你也可以有個輕鬆自在的生活。我們該如何面對壓力呢？

首先，你必須先覺察壓力的來源，然後正視、面對壓力源；其次，要訂定解壓的計畫，解決壓力源，以及放鬆身心。第三、確實執行計畫，讓自己過一個健康無壓的新生活。

■ 抒壓的秘訣

下列建議的方法可以輕鬆的幫我們抒解壓力：

◎ 多參與課外活動、培養興趣

應該多參與有益身心的課外活動。培養一、兩個自己喜歡的興趣(如打球、爬山、游泳等)，將有助於舒解你的壓力。

◎ 學習放鬆

休息是享受無壓生活的重要方法。一夜安眠、午後小憩，都可以使我們得到很好的休息和放鬆。

◎ 規律的運動

運動有助於肌肉的放鬆與壓力的紓解，因此每天都應該保持定時定量的運動。

◎ 找朋友傾訴

心情不佳時，可以選擇向好朋友傾訴，通常可以得到不錯的宣洩效果。若將朋友的鼓勵和支持化成力量，我們就更有能量面對壓力。

◎ 和家人一起規劃出遊計劃

放長假期間，不妨規劃和家人一同出遊，一方面可以促進親子關係；另一方面，也可以增進和家人的溝通。

在生活裡，你是不是常感到壓力呢？試試上述的方法，讓自己也能享受無壓的新生活。

四、定期血糖檢測

■ 我需要定期檢測血糖嗎？

相信你閱讀完這本「遠離糖尿病-完全學習攻略」後，除了吸收糖尿病的相關知識外，也更瞭解自己的生活型態，以及如何處理壓力、維持理想體重等；倘若你是罹患糖尿病的高危險群（高危險群，請查本書第11頁），那麼請記住，每兩年就必須檢測一次血糖。同時，先前的不良生活習慣，也要遵照手冊指示，逐一改善。唯有良好的態度、生活及飲食習慣，配合糖尿病的相關知識，才能維護自己身心的健康，迎向美好的生活！

■ 血糖檢測結果的判讀與處理

血糖檢測值	判讀	處理建議
空腹 8 小時血糖值 80-100mg/dl	正常	<ul style="list-style-type: none">• 至少 3 年檢查血糖一次• 新生活運動
<input type="radio"/> 空腹 8 小時血糖值 100~125mg/dl <input type="radio"/> 口服耐糖試驗兩小時後血糖值 140~199mg/dl	糖尿病前期	<ul style="list-style-type: none">• 至少 1 年檢查血糖 1 次。• 新生活運動，尤應及早養成適當飲食、規律運動、體重控制、定期血糖檢測，以延緩或降低發生糖尿病。
<input type="radio"/> 空腹 8 小時血糖值 ≥126mg/dl <input type="radio"/> 口服耐糖試驗兩小時後血糖值 ≥200mg/dl	糖尿病	<ul style="list-style-type: none">• 應儘快接受更進一步的檢查和治療，以延緩或降低糖尿病併發症的發生。• 新生活運動

正常血壓 < 120/80mmHg；

正常血脂：總膽固醇濃度 < 200 mg/dl

三酸甘油酯濃度 < 150mg/dl

■ 我該如何得到進一步的訊息

■ 糖尿病諮詢機構

財團法人天主教康泰醫療教育基金會	TEL : (02)2365-7780 FAX : (02)2365-7770
財團法人糖尿病關懷基金會	TEL : (02)2389-4625 FAX : (02)2375-4879 E-mail: dmcare@dmcare.org.tw
各縣市衛生局、衛生所	

■ 糖尿病資訊網站

- 行政院衛生署國民健康局
<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHP/index.jsp>
- 台灣 e 學院
<http://fms.cto.doh.gov.tw/DOH/index2.jsp>
- 中華民國糖尿病學會
http://www.endo-dm.org.tw/dia_default.asp
- 中華民國糖尿病衛教學會
<http://www.tade.org.tw/dr/dr.htm>
- 財團法人糖尿病關懷基金會
<http://www.dmcare.org.tw/>
- 財團法人天主教康泰醫療教育基金會
<http://www.kungtai.org.tw/aboutiddm.php>

遠離糖尿病－完全學習攻略（青少年版）

編著：行政院衛生署國民健康局

編輯：糖尿病高危險群健康促進教材編輯小組

審查委員：行政院衛生署國民健康局

成人及中老年保健組徐瑞祥組長

謝玉娟科長

周美珍技正

中華民國糖尿病學會石光中副祕書長

中華民國糖尿病衛教學會謝昌勳醫師

台灣護理學會于博芮講師

亞東醫院江珠影醫師

姜貴明營養師

洪鈴鈺護理師

執行小組：行政院衛生署國民健康局徐瑞祥、謝玉娟、周美珍

製作單位：引號影像溝通有限公司

書名：遠離糖尿病－完全學習攻略（青少年版）

出版機關 行政院衛生署國民健康局

地址 40873 台中市黎明路二段 503 號 5 樓（第一辦公室）

網址 <http://www.bhp.doh.gov.tw/>

電話 (04) 22545510-511

出版年月：95 年 12 月

版（刷）：初版一刷 1000 本

其他類型版本說明

本書同時登載於國民健康局網站，網址為

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHP/index.jsp>

定價：80 元

展售處

台北 國家書坊台視總店

地址 10502 台北市松山區八德路 3 段 10 號 B1

電話 (02) 2578-1515

台中 五南文化廣場

地址 40042 台中市中區中山路 6 號

電話 (04) 2226-0330

GPN：1009504264

ISBN-10：986-00-8324-X

ISBN-13：978-986-00-8324-8

著作財產權人：行政院衛生署國民健康局

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人行政院衛生署國民健康局同意或書面授權。請洽行政院衛生署國民健康局（電話：04-22550177-511）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.. Please contact with Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.. (TEL：886-4-22550177)