

## A Short Walk Can Keep You Healthy

---

What do you usually do after you eat? Sit down and read a book? Or maybe you take a short nap.

Well guess what? Doctors say taking a short walk after eating helps your body control your blood sugar.

醫生說，吃飽後走走路可以降低血糖。

When most people think about sugar, they think about candy or ice cream or cake. -Sweet things have lots of sugar in them, right?

Well, actually, many foods have sugar in them. There is sugar in milk, in tomatoes, in carrots, and even in onions!

不只是糖果蛋糕，牛奶、番茄、紅蘿蔔，還有洋蔥裡面也有糖！

Sugar from food gives us energy. We need sugar. But, too much sugar can be bad for our blood.

我們需要糖分，但太多糖對身體不好。

Too much sugar in your blood can give you diabetes.

"Diabetes" 就是糖尿病，太多糖很容易造成糖尿病。

Doctors say people should take a short walk after eating, because it will help control their blood sugar.

Doctors say you only need a short walk, it could be only 2 minutes! Just 2 minutes of walking around after you eat can help you stay healthy.

醫生說，只要吃飽後走兩分鐘就可以控制血糖，保持健康！

I think I'm going to try it! I'm going to take a 2-minute walk after I finish

my lunch today!

---

## Vocabulary

醫生說吃飽了不要坐著，要走一走。

1. control 控制。

I'd love to walk around after lunch. 我很樂意吃過午飯後走走。

But sometimes I can't control work. 但有時候我沒辦法控制工作。

I can't control my life. 我還沒辦法控制人生呢。

2. minute 分鐘。

Besides, it only takes 2 minutes. 而且只需要兩分鐘。

Right, I can at least stand up for 2 minutes. 對，至少我可以站起來兩分鐘。

3. blood 血液。

What did your doctor say? 妳的醫生怎麼說?

He will take my blood first. 他會先抽血。

And run some tests. 然後做一些檢驗。

4. healthy 健康的。

Don't worry. You're strong and healthy. 別擔心，你很健康強壯。

I'm only worried if I can still climb Jade Mountain.

我只擔心是否還能去爬玉山。

So let's get up and walk! 來讀讀單字。

control 控制

minute 分鐘

blood 血液

healthy 健康的

---

## Quiz

1. What is a good idea after eating?

- A: Jumping on the bed
- B: Swimming in Sun Moon Lake
- C: Taking a short walk

2. What does sugar do for our body?

- A: It gives us energy
- B: It makes us cry
- C: It makes us hungry.

3. How long do you need to walk after eating?

- A: Maybe just 2-minutes!
- B: Maybe 4 or 5 hours
- C: About 90 minutes

Answers

- 1. C
- 2. A
- 3. A

認識糖尿病：原因、症狀、診斷、預防

認識糖尿病：原因、症狀、診斷、預防

糖尿病的定義

糖尿病是一種慢性的代謝異常疾病，因為體內胰島素（Insulin）缺乏或功能不全，對糖類的利用能力減低，甚至完全無法利用而造成血糖過高。久而久之便可能會導致其他嚴重的問題，如心臟病、失明或腎臟病等等。

正常情況下，我們吃進的碳水化合物會被分解為葡萄糖（Glucose，又稱血糖），糖釋放到血液中，造成血糖上升，進而刺激胰臟分泌胰島素，促進血液中的葡萄糖，進入細胞，供應細胞所需的能量。

廣告

但是糖尿病患者會因為胰島素分泌不足或身體無法有效利用，所以造成血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。

國際糖尿病聯盟（International Diabetes Federation，簡稱IDF）表示，2019年全球大約有4.63億位成年人（20~79歲）有糖尿病，估計到了2045年將會上升至7億。其中，65歲以上的族群中，有1/5的人患有糖尿病。全球可能還有2.32億的糖尿病患者還未被診斷。（推薦閱讀：糖尿病盛行：為何台灣糖尿病人口持續增加？）

糖尿病的類型

根據國際糖尿病聯盟（International Diabetes Federation，簡稱IDF）在2019年的統計，有超過110萬兒童和青少年患有第一型糖尿病，而過去30年，隨著飲食生活習慣的改變，各國罹患第二型糖尿病的人也越來越多。糖尿病類型包括：

第一型糖尿病（Type 1 diabetes）：是因自體免疫或病毒等問題造成先天性胰島素缺乏所引起的糖尿病，詳情請閱：第一型糖尿病。

第1.5型糖尿病（Type 1.5 diabetes）：成人階段才發展出來的第一型糖尿病，詳情請見：第1.5型糖尿病。

第二型糖尿病（Type 2 diabetes）：成人階段才因遺傳、不當生活習慣等因素而誘發的糖尿病，詳情請見：第二型糖尿病。

第三型糖尿病（Type 3 diabetes）：近年研究顯示阿茲海默症（Alzheimer's disease）基本上是大腦無法對胰島素反應，導致腦部血糖過高，造成認知功能

衰退，詳情請見：第三型糖尿病。

妊娠糖尿病（*Gestational diabetes mellitus*，簡稱 *GDM*）：指懷孕前沒有糖尿病病史，但在懷孕時卻出現高血糖的現象，詳情請見：妊娠糖尿病。

糖尿病的症狀

第一型糖尿病患在初期發展快速，因此容易發現。但第二型糖尿病多數患者初期都沒有明顯症狀，直到透過驗血，或已經視力模糊與罹患心臟病後，才發現自己有這種疾病。

整體來說，糖尿病常見症狀有：

口渴

頻尿

容易飢餓

體重沒來由的下降

疲勞和虛弱

視力模糊

頭痛、頭暈

糖尿病的症狀與治療

（延伸閱讀：認識糖尿病症狀與治療方法）

糖尿病要看哪一科？

因為糖尿病並沒有特定的患部，所以可能會讓第一次看診或有糖尿病的相關疑問者，不知道要掛哪一科。基本上，糖尿病是看新陳代謝科或內分泌科，如果沒有相關的門診可以掛號，也可以先掛內科或是家醫科。

糖尿病的風險

由於第一型糖尿病屬於自體免疫問題，有第一型糖尿病家族病史的兒童、年輕族群罹患的可能性相對較高；而家族同時有 *LADA* 病史的人，在年滿 30 歲以後，也會有較高罹病的風險。（同場加映：第一型糖尿病成因與風險）

和自體免疫無關的第二型糖尿病，則主要受個人生活型態影響，如糖尿病前期者、肥胖、年滿 45 歲、家人患有第二型糖尿病、每週運動少於 3 次、曾經患有妊娠糖尿病，或是出生超過 4000 克的人，都較可能成為第二型糖尿病患者。

（同場加映：糖尿病風險多，不是吃甜才會得！第二型糖尿病容易家族遺傳）

另外，近幾年研究也顯示，阿茲海默症與糖尿病有明顯的關係，糖尿病前期者和第二型糖尿病患者，在晚年罹患阿茲海默症風險更高，阿茲海默症也因此被稱為是第三型糖尿病。

## 糖尿病的照顧與預防方法

### 糖尿病的照顧

糖尿病患者需要經常注意血糖水平，血糖過高或過低皆會造成危險。另外，也有造成其他嚴重併發症的可能，例如罹患某些其他疾病或是受到感染等所致，或是正在服用某些藥物等等。為了避免這些問題，請確保正確服用糖尿病藥物，遵循糖尿病飲食並定期檢查血糖。（推薦閱讀：糖尿病血糖控制靠飲食！5個控糖撇步遠離糖尿病）

### 糖尿病的預防

雖然第一型糖尿病與自身體質關係密切，或許沒有第二型糖尿病有明確的預防方法，但有鑒於近年第二型糖尿病的爆增，不管你是否為高危險群，都應該為了避免成為糖尿病一族，保持健康生活習慣。包括均衡飲食、維持適中體重、培養運動習慣，同時也應戒菸、避免吸入二手菸和過度飲酒，以減低將來患上糖尿病的機會。（推薦閱讀：如何預防第二型糖尿病？掌握控制體重與運動兩大原則）