



# 11月14日世界糖尿病日

## 您檢查血糖了嗎？

文／內科部 內分泌暨新陳代謝系 主治醫師 曾盈瑜

**隨**著時代演進，飲食生活作息改變，速食、含糖食物攝取量增加，運動和活動量卻降低，使得糖尿病發生率在全球人口持續增加中。國際糖尿病聯盟（IDA）為喚起大家關注糖尿病防治，並紀念發現胰島素的 Frederick Banting 醫生，將其生日11月14日訂為「世界糖尿病日」，藉此提醒忙碌的現代人營造健康生活的重要性，建議定期檢查血糖，以預防糖尿病發生的機會。

### 我國糖尿病有年輕化趨勢 且越年輕病情進展越快

目前在台灣已知確診為糖尿病人口約200多萬人，且有逐年增加的趨勢，約佔全國人口10%。糖尿病對健康的威脅不容忽視，若長期控制不良，會增加視網膜病變、視力喪失、腎臟功能減退、慢性腎衰竭、心血管疾

病、周邊動靜脈的併發症，若能早期接受治療，可有效減緩糖尿病併發症的進展。

根據衛生福利部統計，我國糖尿病友有年輕化的趨勢，近年來25-50歲的病友大幅增加，且越年輕者病情進展越快，值得注意的是，相較於年長族群，年輕糖友的血糖控制更為困難和藥物加總速度更快。因此，提醒有糖尿病家族病史、代謝症候群、多囊性卵巢、久坐不動、運動缺乏、高血壓、高血脂，並使用類固醇、抗排斥、免疫治療、抗病毒藥物的族群，應更加小心糖尿病的產生。

正式診斷為糖尿病之前，患者多先呈現上升飯後血糖，接下來會上升飯前血糖；正式進入糖尿病時，胰臟功能多有一定受損（有時beta細胞功能會小於50-60%），現在可

藉由檢測飯前血糖（AC sugar）和糖化血色素（HbA1C）作為糖尿病篩檢依據。正常的糖化血色素小於5.7，空腹血糖小於100mg/dL，當糖化血色素 $\geq 6.5$ 或空腹血糖 $\geq 126$ ，則診斷為糖尿病。中間空腹血糖介於100-126mg/dL，糖化血色素介於5.7-6.5，則為糖尿病前期。

## 防治糖尿病 6 守則

可減緩進展速度、預防併發症

目前糖尿病前期的控制和篩檢重要性持續增加，因為糖尿病前期仍有可能增加心血管風險，若能嚴格管控可以減緩糖尿病前期進展成為糖尿病的速度，並降低對心血管的健康威脅。因應11月14日世界糖尿病日，在此呼籲大眾應提升健康意識，對於糖尿病防治應有基礎認識和警覺，提供下列預防守則：

### 1 減少含糖飲食攝取量

含糖飲食如手搖飲須減少糖分攝取，可選擇無糖或微糖，代糖如赤藻糖醇、羅漢果糖，較不建議以阿斯巴甜作為長期代糖使用。建議養成習慣少吃精緻糕點，三餐以地中海式飲食選擇大量蔬菜、適當蛋白質、適量水果為佳，盡量攝取未加工的原形食物，才能真正吃到營養。

### 2 規律且充足的基礎運動量

建議一周做三到五次運動，一次至少30分鐘，每周達到150分鐘運動量，選擇有氧運



動例如健走、慢跑、游泳、健康操等，建議可達到每次至少運動30分鐘，最好能達45分鐘以上至一小時可增加心肺功能及血糖血脂消耗，並增加肌肉生成量，有助於維持骨骼健康。另外，適當的運動有助心血管健康，還能生成腦內啡使心情愉快、情緒穩定，促進夜間睡眠品質，達到健康生活作息。

### 3 建議40歲以上國民接受定期血糖篩檢

我國國民健康署有提供40~64歲民眾每三年一次健康檢查；35歲以上且罹患小兒麻痺者或55歲以上原住民及65歲以上民眾每年一次成人預防保健服務，可提早檢查是否有異常血糖、血脂、血壓表現，並提早轉介處理。

### 4 預防「代謝症候群」上身

應控制身體質量指數BMI於18-24kg/m<sup>2</sup>，男性腰圍小於90公分、女性腰圍小於80公分，若BMI $>24$ 則為肥胖、 $>27$ 為中度肥胖、BMI $>35$ 為重度肥胖。肥胖和腰圍過重者會增

加血糖異常的風險，反之，若體重能減少總體重的5-10%，則可減少糖尿病發生率和改善糖尿病前期的進展。代謝症候群的定義包含①腹部肥胖：男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ （35吋）、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ （31吋）。②血壓過高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。③空腹血糖異常：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ 。④空腹三酸甘油酯偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$ 。⑤高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $<40\text{mg/dL}$ 、女性 $<50\text{mg/dL}$ ；以上五項組成因子符合三項（含）以上，即可判定為代謝症候群。

### 5 高危險族群應注意症狀提早篩檢

有糖尿病家族病史、代謝症候群、多囊性卵巢、久坐不動、運動缺乏、高血壓、高血脂者，應提早開始定期篩檢。若家中一等親、二等親有糖尿病患者，由於基因、飲食及生活作息相近，得到糖尿病風險也較高，建議應提早重視飲食及運動控制，可減低發病率或減緩糖尿病出現的時程。多囊性卵巢

患者因內分泌代謝速度改變，故較易產生體重過重及血糖血脂代謝異常，而體重過重、血糖血脂過高，又會讓多囊性卵巢症狀加劇，故平日飲食控制及足量運動為最基本的防治之道。

### 6 出現吃多喝多尿多、體重減輕、口乾舌燥的症狀，務必進行血糖篩檢

糖尿病在初期多無明顯症狀，隨著體內血糖上升會造成血中滲透壓上升，而引起口渴舌燥反應造成喝多。另外，由於尿中糖分增加（因為血糖太多無法回收）而增加尿中滲透壓，增加尿液量。因早期無症狀，所以早期血糖篩檢就更顯重要。

### 結語

隨著西化飲食進展，現代人的生活方式大幅改變，會加劇血糖的異常和造成糖尿病的產生，健康的生活型態即可減緩發生機率，早期篩檢可早期發現與治療，減少糖尿病的併發症。🌍

