

定期健康檢查 數據紅字莫慌張

讓專業醫事人員幫助您

文·圖／國民健康署



糖尿病是國人十大死因之一，相關危險因子有吸菸、飲酒過量、缺乏運動、肥胖、高血壓、高血脂、遺傳等^[1]。依據2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查顯示，18歲以上國人三高（高血壓、高血脂、高血糖）盛行率分別為26.8%、25.6%及11.1%，另外，有四分之一的民眾處於糖尿病前期。

糖尿病初期往往沒有明顯的症狀，通常要等到出現多吃、多喝、多尿或體重減輕時，才發現已經罹患糖尿病。如果血糖長期

控制不好，將導致心血管疾病、腎臟病等合併症的發生，進而影響民眾日常生活起居及工作。國民健康署吳昭軍署長呼籲，一般健康檢查都有包含血壓、血脂及血糖檢測，若是發現三高異常（血壓 $\geq 130/85$ mmHg、空腹血糖值 ≥ 100 mg/dL、三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dL），應儘快尋求專業醫事人員的幫助，並積極改善不良生活習慣，以降低三高慢性病的發生風險。

別讓無聲的風險因子侵蝕健康 慢性病風險評估平台報你知

糖尿病前期（空腹血糖值介於100-125mg/dL）通常沒有症狀，需要透過血液檢查才能確認。然而，糖尿病前期是可以逆轉的，透過改善不良的生活習慣，戒菸酒、配合少油、少糖、少鹽及高纖的飲食原則，以及每週進行至少150分鐘以上的中度強度身體活動，可以降低五成以上糖尿病的發生風險^[2]。民眾可以利用國民健康署提供40歲以上每三年一次、65歲以上每年一次免費預防保健服務，或者是職場提供的勞工健檢，甚至於自費檢查等，了解自己的健康狀況，並可以將健康檢查結果輸入至「慢性疾病風險平台」，透過平台試算出高、中、低的風險警示，協助民眾及主要照顧者可以更了解自己罹患慢性病的風險，及早尋求專業醫事人員協助，控制好血糖，並透過改善不良健康習慣來預防糖尿病等慢性病發生。

逆轉三高致勝關鍵 代謝症候群防治診所幫助您

血糖管理對糖尿病人相當重要，避免後續血管病變、視網膜病變、心血管疾病、腎臟病等合併症的發生。國民健康署吳昭軍署

長提醒，若是發現血糖異常且有以下任兩項因子（腹部肥胖、血壓偏高、空腹三酸甘油脂偏高、高密度膽固醇偏低），即代表已有代謝症候群。

全台目前已有超過2,400家的全民健保代謝症候群防治診所，專業醫事人員特別指導及提供個人化危險因子管理，幫助民眾掌握血糖變化與其他不良因子，同時配合健康的生活型態，以有效控制代謝症候群，並且避免糖尿病及後續合併症的發生。

如何快速查詢所在地的代謝症候群防治診所，有以下3個步驟：

- 1 掃描下方QR-code進入健保特約醫事機構查詢網站。
- 2 選擇所在縣市、鄉鎮市、院所層級 / 特約類別。
- 3 最後選擇「全民健康保險代謝症候群防治計畫」進行查詢。



健保特約醫事機構查詢



代謝症候群學習手冊



慢性病風險評估平台

參考資料

- 2022第二型糖尿病臨床照護指引
- The long-term effect of lifestyle interventions to prevent diabetes in the China Da Qing Diabetes Prevention Study: a 20-year follow-up study. Lancet. 2008 May 24;371 (9626) :1783-9. doi: 10.1016/S0140-6736 (08) 60766-7. PMID: 18502303.