

糖尿病患對「ABC」必須有基本的認知，才能預防大小血管病變、改善生活品質。

何謂 ABC？A 是指糖尿病的血糖控制，以糖化血色素（HbA1c）為指標，7%以下為正常，以上則為控制不良。糖化血色素為血糖在近 10~12 週內的平均值，比空腹或飯後血糖更具有代表性。它可影響小血管病變，如視網膜、神經、腎病變等發生與否、進行快慢，以及內頸動脈的硬化程度。

B 指血壓，糖尿病人理想血壓值為 130/80mmHg 以下，若有尿蛋白或腎功能不全，則要控制在 120/75mmHg。血壓控制會影響大小血管病變的發生與否及預後。

C 則指低密度膽固醇要低於 100mg/dl 以下，高密度膽固醇在男性大於 45mg/dl，女性則要高於 55mg/dl；三酸甘油脂（中性脂肪）要低於 150mg/dl 以下。除了血糖控制外，低脂飲食、運動及適度體重控制也有幫助，必要時使用降血脂藥物，並注意腎肝功能及藥物的互相影響，適量謹慎調整劑量。