

## 認識與預防糖尿病

採訪撰文/郭榮絨、李劍宏

**根** 據衛生署國民健康局91年、96年的「台灣地區高血壓、高血糖、高血脂盛行率調查」顯示，五年中有125,000人發生糖尿病，平均一年約有25,000人罹患糖尿病。而衛生署公布98年國內十大死因中，糖尿病更是高居第五名，不僅國內如此，糖尿病已經成為世界各國的流行疾病，罹患糖尿病的年齡層亦有逐漸下降的趨勢。

調查中的驚人數字顯示糖尿病正威脅人類的健康，然而糖尿病並不可怕，預防勝於治療，加強對糖尿病防治認知、養成良好生活型態、控制好血





糖、遵從醫囑用藥等，都可以有效預防或減緩糖尿病的發生。

有健康的身心靈，人生才有無限可能。本文從糖尿病的病徵談起，並請台北榮民總醫院內科部新陳代謝科郭清輝醫師說明糖尿病的防治與照護。

### 何謂糖尿病

正常情形下，人體將吃入的澱粉類食

物在胃腸道被消化分解後產生葡萄糖，以作為身體的能量來源。胰島素是由胰臟之β細胞所分泌，其主要的作用在於將葡萄糖帶入細胞內以提供能量。糖尿病的成因是因為身體各組織對胰島素反應不良，加上不能產生足夠的胰島素，使葡萄糖無法進入細胞，血糖濃度就會逐漸升高。當人體血液中葡萄糖濃度上升超過一定標準時稱為糖尿病。

當血糖高於180mg/dl時，超過腎臟再吸收葡萄糖的極限時，葡萄糖便從小便中排出，同時伴隨大量水分和電解質的流失，因此會出現尿多、口渴、多吃、疲倦及體重下降等典型症狀。其他症狀還包括手腳麻，視覺模糊，皮膚傷口不易癒合，女性會陰發癢等。但也有些病患，並無以上不適症狀的產生。血糖過高久了以後就會使眼睛、腎臟、神經以及心臟等器官受到損害。

### 糖尿病的分類

目前糖尿病分為下列四型：

1. 第1型糖尿病：發病年齡通常小於30歲，有急性明顯的症狀，如體重減輕、



### 郭清輝 醫師

學經歷 國防醫學院醫學士

美國哈佛大學喬士林糖尿病中心研究員

中華民國糖尿病學會秘書長

中華民國糖尿病衛教學會理事

現任 台北榮民總醫院內科部新陳代謝科主治醫師

國立陽明大學內科副教授

專長 內分泌學、糖尿病、內科學



多吃、多喝、多尿等症狀伴隨。因為此類型糖尿病病人缺乏胰島素，血中的葡萄糖非常高，腎臟會將血中一部分的葡萄糖排出，在這排泄過程中大量的水份和電解質同時一起被排出，形成了頻尿及口渴。身體不能利用葡萄糖當作能量，就轉向分解蛋白質及脂肪來取得能量，於是產生體重減輕現象。而脂肪的代謝會產生一些酸性物質，若這酸性物質過多，演變成糖尿病酮酸中毒，需要立即送醫院處理。此類型糖尿病患者必

須注射胰島素，並控制日常飲食，病情將可以有效控制住。

2. 第2型糖尿病：發病患者通常大於40歲，為慢性症狀逐漸產生，肥胖者、有家族病史者為高危險群，而專家也發現某些種族是盛行的高族群，其治療方式通常為改變生活型態、使用口服抗糖尿病藥或胰島素。

3. 其他型糖尿病：由其他情況所引起的糖尿病，包括基因突變、染色體變異、胰臟疾病、內分泌系統疾病或藥物的影響等。

4. 妊娠性糖尿病：懷孕期間出現的葡萄糖代謝異常，產後大多可恢復正常，但有遺傳的傾向，隨著年齡的增加，得到第2型糖尿病的機會也較一般人為高。

### 糖尿病的篩檢與診斷

目前第1型糖尿病尚無法預防，且其發病時症狀明顯，因此不需要篩檢。而第2型糖尿病罹患人數有迅速增加的現象，對病人健康危害大，連帶病人和其家屬的負荷相對也提高。尤其第2型糖尿病的演變過程緩慢，有時罹病也無明顯的症狀，許多人都不知道自己已經罹患糖尿病。因此為了減少糖尿病所造成的危害，要及時發現並且治療。對於糖尿病的高危險群，更應給予適當的指導和鼓勵，以生活型態的改善(包括飲食控制與增加身體活動)，來減少演變為第2型糖尿病的機率。

目前診斷糖尿病，主要依據血中葡萄糖濃度高低來判斷。依美國糖尿病學會的建議，空腹靜脈血糖有兩次為126mg/dl



或以上者，就是糖尿病；若隨時測得的血糖超過200mg/dl以上、同時合併出現糖尿病典型症狀(包括多渴、多尿、多吃、體重下降等症狀者)，也是糖尿病；此外，口服75公克葡萄糖(葡萄糖耐量試驗)兩小時時的靜脈血糖是200mg/dl或以上者亦判定是糖尿病。

### 肥胖與糖尿病的關係

肥胖與糖尿病有密切的關係，肥胖者得第2型糖尿病的機率明顯大於非肥胖者，許多糖尿病患者體型較為肥胖，因此對於體重的控制需要相當的注意。「對於體重過重或肥胖的糖尿病患，我們建議減重。減重的目標在3-6個月內，減少原體重的5-10%，並且要維持減重後

的體重避免復胖。」郭清輝醫師表示，「藉由減少所吃的份量和避免額外的脂肪與糖分，以降低所攝取的總熱量。」飲食控制之外，並配合適當的運動與正常的生活作息，更能有效達到減重的目的。

郭醫師特別強調：「特別是腹部的肥胖，是第2型糖尿病的一個主要危險因素，不僅如此，肥胖症也是多種非傳染疾病如高血壓，心臟血管疾病等的危險因素，必須正視肥胖這問題。」

近年來，第2型糖尿病在世界各國均有增加的趨勢，而在肥胖與不常動的人中尤其明顯。當今的治療雖然可以有效控制及預防一些併發症，但卻無法消除所有的後遺症。研究發現，第2型糖尿病是



由於先天性的失調，加上後天成長環境與生活習慣的不良所造成的。更有研究直指，肥胖與運動不足為致病的重大因素，且減重與運動可以改善人體對胰島素的敏感度，同時於短時間增加胰島素的分泌。

「如果有血糖過高的現象，記得要檢查血壓血脂。」郭醫師指出。因為糖尿病會引起多種慢性併發症，包括視網膜病變、神經病變、腎病變，以及加速動脈硬化等。郭醫師特別強調：「要注意自己的體重及腰圍，男性腰圍超過90公分，女性腰圍超過80公分，就算肥胖。提高警覺，注意自我身體狀況，儘早發

現治療，以減少轉為糖尿病及將來發生心血管疾病的機會。」

### 糖尿病的日常飲食

糖尿病患者的飲食必須特別注意，正確的飲食觀念有助控制糖尿病病情，維持正常的生活。

一、保持理想體重，以BMI= 22為長期目標。[BMI=體重(公斤)/身高(公尺)<sup>2</sup>]

二、飲食要均衡，每日依個人飲食計畫攝取五穀根莖類、奶類、豆蛋類、蔬菜類、水果類、和油脂類等六大類食物。並且養成定時定量的飲食習慣。

三、減少油脂攝取。減少膽固醇攝取。

四、增加纖維攝取量。



五、勿吃太鹹。

六、不吃加工食品。

七、戒菸、節制飲酒。

九、少吃含精製糖的加工食品，喜吃甜食者可以選用甜味劑。

十、養成規律運動的習慣。選擇適合個人身體狀況、喜好、及生活型態者。

