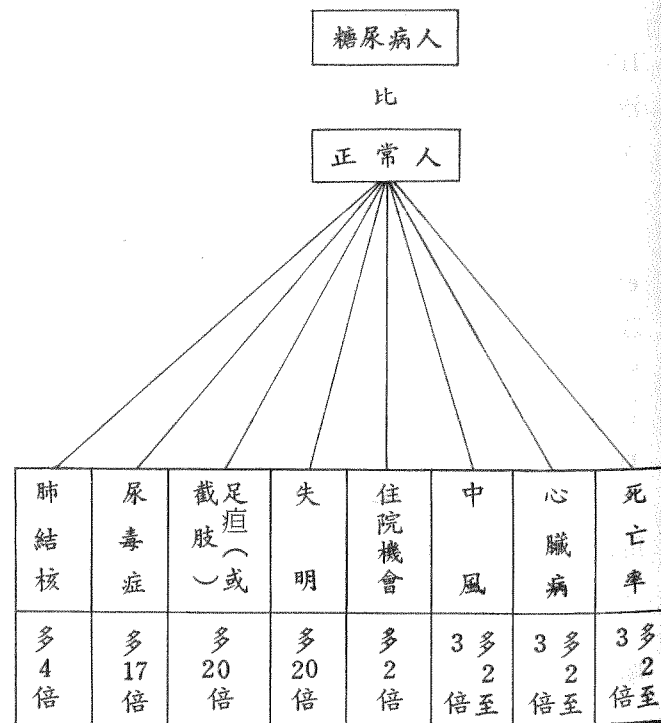


糖尿病之預防與治療

楊
煥
圭



根據一九七九年在日內瓦舉行的「世界衛生組織會議」裡，糖尿病專家委員會宣布「今日全世界至少有六千萬名糖尿病患」約佔全世界總人口的1%~2%，同時警告這個數目將隨著老人人口的增加而迅速增加，當時並公布一項驚人的統計數字：



由左下圖，便可知糖尿病的併發症造成個人及國家莫大的損失。據美國發表全美國失明者的10%係因糖尿病而引起的。而最近台灣尿毒症特別多，亦懷疑與糖尿病有密切的關連。據台大醫院統計自一九七〇~一九七四年糖尿病併發腎病變者有12.6%，而死於尿毒症者為9%。由此可見對公保和勞保造成極大的負擔。又糖尿病併發症引起潰難癒，腐爛經至截肢，變成「斷腿人」，對家人個人的危害更是無法形容的。

據日本官方的統計，從一九六〇年到一九七七年共計十七年間，糖尿病患增加率高達七倍之鉅。箇中原因被認為是戰後人們的過量攝取營養與長期缺少運動二大因素所造成的。最近這幾年來，我國罹患糖尿病倍增的趨勢大有邁上先進國家的潛力。追究其原因，可分為二大誘因：

(一)飲食方面：「台灣居民每年吃掉一條南北高速公路」，逐有「天下第一食客」與「餐館林立王國」之譏。

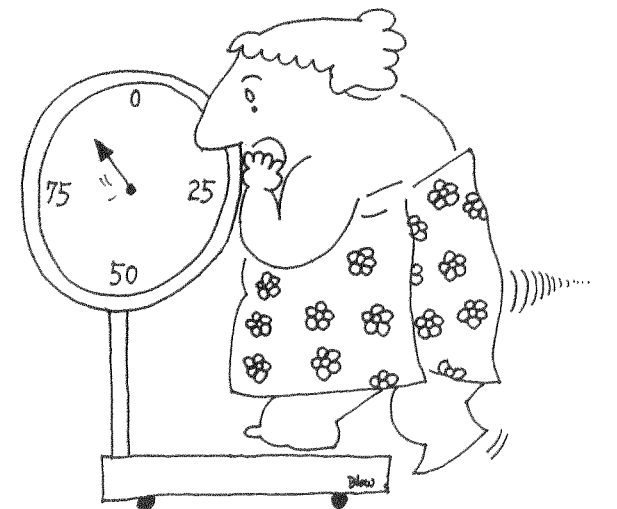
(二)藥品方面：「口服避孕藥」有計劃的大量推銷，「腎上腺類固醇」濫用不管制，高血壓病患認真服用「利尿劑」等等，更增加了不少冤枉導致糖尿病的病友。

據統計，台灣四十歲以上罹患糖尿病的發生率為5.~10%之高。即二十個中年人之中便有一至二個糖尿病人，此比例不可謂不高，況且尚在不斷的增高中，怎不令人引以為憂呢！

科學家統計全人類中，約有四分之一的人口有糖尿病遺傳因子（先天性因素）。但有遺傳因子的人，不一定患糖尿病。一般來說，先天性因素遇到環境因子（後天性誘因）後，才會引起糖尿病。因此先天性因子比如子彈，若遇有運動不足、飲食過量、過度肥胖、感染等後天性誘因的引發，則子彈便發射出去，造成糖尿病。糖尿病的三多症狀（多吃、多渴、多尿）便立即發生了。

因此，如果我們平日善妥保養，則縱有糖尿病的遺傳因子，則糖尿病也不會發生。

至於那一種人最易罹患糖尿病呢？有下列五種情況的人必須驗血糖，以便早期發現糖尿病：
(一)四十歲以上的人。



(二)體重超過標準體重者(以下有述)。

(三)生下一個四公斤以上嬰兒的母親。

(四)傷口不容易癒合者。

(五)家族中有一卵性雙胞胎之兄弟、姊妹有糖尿病者。

另外，值得注意的是糖尿病患者大都是社會上的領導者、國家之英才。轟動一時的北投「情人廟」之主角司馬相如，就是一位糖尿病的歷史上名人。漢書也記載「司馬相如口吃而善著書，有消渴症」。名詩人杜甫，也患有糖尿病；他寫過「我多長卿病」(註：長卿即司馬相如之家號)，及「肺枯渴太甚」等詩句。此外漢武帝、隋煬帝、韓愈和宰相李通、蘇東坡、慈禧太后、汪精衛、胡適及本院董事長陳立夫先生等等這些歷史



上的名人都患過糖尿病。宋朝蘇東坡集云：「眉山揭穎臣消渴，日飲水數斗，飯亦倍常，小便頻數，服藥愈年，疾甚日，自度必死，他命延蜀醫張肱診治之，逐愈。問其故，肱曰：消渴消中，皆脾弱，腎敗，土不制水而成疾」。西洋很多偉大的歷史人物也都是糖尿病患者。例如：名史學家 H. G. Wells，名小說家 Hugh Walpole，名運動 Billy Talbert 等等。至此，可能有許多患斯疾者暗暗高興，自鳴得意，自命非凡。且莫得意，從前面「序言」上的統計數字，當知此疾的嚴重性，而知所戒懼，及及時防治才是上策。

(一)減肥千萬要認真

胖的標準是什麼？最簡單的方法是自己的身高減去一〇五。例如：某人身高一百七十公分，則減去一〇五，其體重以六十五公斤為最標準。當然，由於太高與太矮之間以上數字會有些許差距，但正負不超過百分之十皆為正常。

醫師警告人們不要讓自己的肚皮大起來，因為，美國人壽保險公司曾提出這樣的警告：腹部增加一公分，壽命就減少一年。肥胖的人患糖尿病比正常人多四倍以上，中年人更容易因發胖而導致糖尿病，因此肥胖者要限制食量、控制體重，以預防糖尿病。

(二)煩勞一定要除掉

切戒悲觀，務求情緒鬆弛。試想糖尿病本來就是內分泌不平衡的問題，是故傷感、恐懼、憤

怒、悲哀等精神感動，都會引起病情惡化，古代外台秘要曰：「才不逮而強思之，傷也；悲哀憔悴，傷也」「食後散步，不可飽食便臥，不可經日久坐」皆至理名言。

(三)運動務必要有恆

運動對於糖尿病患者，有著不可估計的價值，因為它增加身體對碳水化合物的容受力，使身體中的碳水化合物(糖、澱粉)盡量的燃燒使用掉，從而減少對胰島素的需要。同時也能夠使血液中過高糖量為之降低，而且過量的體重亦因運動而日漸減輕。

(四)飲食注重在均衡

對於自己吃的食物要加以研究、均衡食量，不影響日常生活。

糖尿病患跟平常人一樣，所以他什麼東西都可以吃。只是在吃的時候稍加注意，對米飯類、麵、麵粉製品類、糖果、蛋糕、西點、餅乾、酒，含糖量高的水果如鳳梨、葡萄等，盡量少吃一點。而偏重在吃蛋白質類和蔬菜類的食物，含高脂肪類也要少吃。糖尿病人所最限制的是食物的總熱量。如能加強運動，飲食方面又可更加放寬，因此勞動對糖尿病實在是太重要了。

從來，「飲食控制」、「適當運動」及「藥物治療」被喻為治療糖尿病的三大要素；而「飲食控制得當」，患者依據藥物的用量也可相對的減少，據 Postgraduate Medicine Tan, 1976 V



ol. 59 No.1 估計有50%~96%的患者可以不必依賴藥物。

(一)飲食治療

理想的糖尿病飲食治療，病人因就個人的文化、背景、生活飲食習慣，定出一套簡單而實際可行的法則，其目標不在降低血糖或使尿糖消失，而是在減少體內胰島素的消耗，且應不妨害日常生活，避免肥胖而能保持適當體重為原則；攝取維持每日所必須的最低營養。此營養量必須以年齡、性別、體重，以及運動量來做基準，而不要介意血糖或尿糖的多少。食物中，每餐以穀類蔬菜為主，儘量少吃魚、肉、蛋等高營養食物，避免偏食。

另外，值得一提的是高纖維飲食，人類文明

進步的結果，使得纖維在食物中逐漸減少，追求美食的結果是糖尿病、心臟病、大腸癌等的罹患率高。

流行病學者在非洲對土著觀察的結果，發現這些每天僅吃粗糙食物的土著，絕少患有糖尿病、直腸癌等疾病。

經過不斷對高纖維飲食的研究，發現糖尿病患者胰島腺的功能衰退，糖的代謝因而受到障礙，可溶性的纖維素可形成膠狀膜，附著於腸黏膜的表面，以延緩食物的吸收，減少胰臟的負擔；另纖維素可與膽汁鹽結合而排出於糞便中，而減少膽固醇，也是對糖尿病及血脂高的患者之一項好處。而高纖維食物即是指蔬菜、水果一類的食品。



(二)運動對糖尿病患非常重要

經常做適當而規律的運動，對糖尿病治療有莫大裨益。但有些患者却不懂運動的真正作法，以致運動二小時，睡覺大半天，那就完全沒有意義了。運動是指日常生活中盡量保持「動態」，而避免過度「靜態」。

運動可以幫助身體消耗熱能，即使未使用降血糖藥物也可以產生某種程度的血糖降低實效。運動亦可協助減輕體重，預防肥胖及心臟冠狀動脈等疾病，可由多方面協助糖尿病治療，是最合乎生理原則的糖尿病基本治療法。

而運動的種類相當繁多，因個人喜好而異，劇烈者如打球、跑步、游泳等等，但舉凡搖搖手、擺擺頭、扭扭身體皆是，主要是要求身體盡量保持動態。

(三)藥物治療

治療糖尿病的口服藥有兩大類，一類是磺醯脲，一類為雙胍類。磺醯脲類藥物有增殖及增生胰島細胞的現象，在臨床上用於早期糖尿病病人。這類藥物刺激胰島，使胰島素分泌增加，其分泌形態，按食物攝取，血糖高低而起伏，較合乎生理的分泌現象。對於初期糖尿病人常有胰島素分泌遲緩，造成飯後血糖過高的現象。此種情況，常可服用磺醯脲類加以糾正。至於雙胍類藥物，則可使組織攝取葡萄糖的比例增加，同時因抑制細胞內氧化酶的作用，使葡萄糖的代謝不全，如此雖可使乳酸產量增加，但却有減輕體重的功效。

美國十二所大學醫學院的糖尿病研究組曾以八年的時間，對一千位糖尿病患分成五組，每組兩百人作為研究對象。在這五組中，飲食治療組的心臟血管死亡率為百分之四·九，而雙胍類藥物治療組的死亡率則高達百分之十四·八，其次為磺基酸類藥物治療組佔百分之十二·七。由於此一研究結果，美國醫藥當局即通知執業醫師治療糖尿病，應以飲食治療為先，對飲食治療無效者，應作胰島素治療，如病人不願注射胰島素或對胰島素有敏感時，也必須在病人的同意之下始可使用口服藥。

因此，我們對於糖尿病的治療必須採取下列兩項原則：

(一)糖尿病治療應以改正飲食為首要。

(二)口服藥應盡量避免應用，必要時其量宜小，且限用於成年發作型患者，同時必須是時檢查血糖，以調整用量，血糖趨近正常時可試停藥。發現無效時亦應停止使用。

而最惡劣的治療方法，就是不正常的生活規則和飲食習慣，而只是拼命服降血糖藥片或注射因素林 (insulin)，却忘記適當的運動，及規則的正常生活，才是最正確的應當療法。

當然，最重要的還是及早避免糖尿病的發生，也就是養成良好的生活習慣，適量的飲食和有適度的運動。不但可預防糖尿病，還可讓自己擁有健康的身體。

(P.S) 本文摘自侯明邦博士編著「糖尿病防治之要領」一書中。

