

穩住血糖 與糖尿病和平共存

文／新陳代謝科 研究醫師 洪逸芷



50歲的林先生因為尿多和體重減輕而來醫院就診。他說最近頻尿嚴重且尿量增加，容易口渴和頭暈，雖然食慾很好，怎麼吃都吃不飽，體重卻在幾個月之內減輕了3公斤。問診得知他的父母和兄弟姊妹都有糖尿病，在理學檢查方面，他身材較胖，脖子後方和腋下有黑色棘皮症。空腹血糖的數值為220mg/dl，糖化血色素10%，診斷為第2型糖尿病。林先生接受胰島素治療後，血糖下降，多尿和口渴的症狀改善，體重也回升。

糖尿病未必會有自覺症狀

糖尿病是一種代謝異常疾患，主要原因是體內胰島素缺乏或功能不全，對醣類的利用能力降低而造成血糖上升。當血糖值超過180 mg/dl，尿液中就會出現糖分，造成所謂的尿糖。病人可能會出現多吃、多喝、多尿等「三多」的症狀和體重減輕，但大多數的病人症狀輕微或沒有症狀，往往是在健康檢查或因其他原因住院抽血才意外發現自己有糖尿病。

血糖濃度為主要診斷依據

下列4種狀況中，病人符合其中任何1項即可診斷為糖尿病：

- 至少2次以上檢測空腹8小時的血糖濃度，均等於或大於126 mg/dl。

- 有糖尿病的典型症狀（多吃、多喝、多尿，體重減輕），加上隨機抽驗的血糖濃度等於或大於200 mg/dl。
- 至少2次以上口服75克葡萄糖耐受性試驗（OGTT）的血糖濃度，等於或大於200 mg/dl。
- 至少2次以上檢測糖化血色素大於6.5%。

瘦子也有可能罹患糖尿病

糖尿病可分為4類：

- **第1型糖尿病**：發病年齡多在30歲以前，體型通常較瘦，必須用胰島素治療。
- **第2型糖尿病**：發病年齡多在30歲以後，體型通常較胖，有家族史，會出現黑色棘皮症等胰島素阻抗的現象，可用口服降血糖藥物治療。
- **其他型糖尿病**：因為其他內分泌疾病（如：肢端肥大症）、胰臟疾病或免疫疾病等所引發的糖尿病。
- **妊娠型糖尿病**：因懷孕引起的糖尿病。

開始治療前須先確定病因

治療糖尿病之前，要先確定原因才能決定適合的治療方式。若是第1型糖尿病必須施打胰島素；第2型糖尿病可用口服降血糖藥控

制；其他型的糖尿病除了控制血糖外，還要找出導致血糖高的原因才有機會根治；若是妊娠型糖尿病則建議施打胰島素，對胎兒會比較安全。

不同的降血糖藥有不同的副作用和使用禁忌，因此即使是第2型糖尿病的病人，也應尋求專業醫師的協助，開立適合自己的口服降血糖藥，並根據血糖控制的狀況調整劑量，切勿自行到藥局買藥服用。

嚴格控制血糖防範併發症

糖尿病雖會引發許多慢性合併症，例如視網膜病變、神經病變、腎病變、心臟血管病變等，但只要血糖控制良好，即可延緩並減少慢性合併症的發生，故不管是哪種類型的糖尿病，病人都不應自行停藥。

第2型糖尿病病人還應加強飲食控制和減重，如此必有助於血糖的穩定。除此之外，每3個月要回診抽血驗糖化血色素並做足部檢查，家中則須準備血糖機定期監測血糖。

很多原因都會導致糖尿病人的血糖控制不佳，包括脫水、感染、心肌梗塞、中風、使用類固醇等，萬一發現血糖值經常出現異常（過高或過低），應就醫查明原因，以免延誤治療。⊕

