



高血糖 定期監測 化解危機

文／衛教護理師 曾嘉慧·新陳代謝科主任 陳清助

林小姐走進衛教室時的第一句話是「衛教師，怎麼辦？我的人生變黑白了！」此話一出可真不得了，到底是發生什麼事了？原來，林小姐剛被診斷出第2型糖尿病，她想到今後對很多食物都要忌口，整個心情都暗淡了起來。

罹患糖尿病的人往往背負一連串的指控，例如：一定是太愛吃了才會得糖尿病、都沒運動難怪會得糖尿病、太胖了才會得糖尿病、喝太多飲料才得糖尿病…。長期被「汙名化」的結果，很容易讓糖尿病患者陷入沮喪。

全球糖尿病發生率快速增加

糖尿病是全世界最重要的公共衛生課題之一。在開發中以及臺灣等新興的工業化國家，發生率及盛行率正在快速增加中。據估計，目前全球有1億9000萬名糖尿病患者，世界衛生組織預估到了2025年，更會增加到3億3000萬人，其中絕大多數為第2型糖尿病。而糖尿病在臺灣一直是盛行率相當高的慢性病，去年在十大死因中排名第4，對國人健康的威脅與日俱增。

要防治糖尿病，我們必須先認識血糖升高的機轉。人體是藉由胰臟分泌的胰島素來調控血糖，透過胰島素的作用讓血中葡萄糖進入細胞內提供能量，當胰島素的量不夠或是身體對胰島素降血糖的能力反應不佳時，就會產生血糖過高的問題，亦即所謂的糖尿病。

各型糖尿病與前期症狀簡介

糖尿病又可分為：

第1型糖尿病

又稱為胰島素依賴型或幼年型糖尿病，只佔所有糖尿病人的5%左右。患者分泌胰島素的細胞遭到破壞，身體會製造抗體來攻擊自身的胰島細胞，當身體沒有了胰島素，無法利用糖分，血糖就會升高，人卻消瘦下來，嚴重時會導致酮酸中毒或生命危險。此病雖然大多見於青少年或幼童，但成人也可能發生，由於通常與生活習慣無關，所以極難預防。一經確診，必須終生注射胰島素，屬於全民健保認定的重大傷病之一。

第2型糖尿病

9成以上的糖尿病均屬此類。患者除了胰島素分泌量較少之外，還有胰島素抗性的問題，也就是身體對胰島素反應不佳。在罹病早期，並非明顯缺乏胰島素，可藉由口服降血糖藥來改善胰島素作用或刺激胰島素分泌量，但隨著病程進展，部分病人需要補充胰島素才能妥善控制血糖。

妊娠糖尿病

約有2-5%的孕婦會罹患妊娠型糖尿病，因此所有孕婦在懷孕6個月（24-28週）時，都應檢查血糖是否過高。

其他型

其他型糖尿病較為罕見，可能是因藥物或化學物品所引發，胰臟疾病（如：慢性胰臟炎、胰臟切除）、內分泌疾病（如：皮質類固醇過多、生長激素過多）、胰島素受體異常，以及某些基因症候群等，都是導致此型糖尿病形成的可能原因。

葡萄糖耐受不良症和空腹血糖異常 （糖尿病前期症狀）

美國糖尿病診斷和分類專家委員會的資料顯示，葡萄糖耐受不良症（IGT）和空腹血糖異常（IFG）均為糖尿病的前兆，但這是可以治癒的。葡萄糖耐受不良症的表現為血糖值升高（口服葡萄糖2小時後的血糖值在140-199mg/dl之間），但是並未高到糖尿病的標準；空腹血糖異常的表現為空腹血糖值升高（空腹血糖值在100-125mg/dl之間），但是並未高到糖尿病的標準。

第2型糖尿病有年輕化趨勢

醫界估計早在第2型糖尿病發生前10年，患者的血糖代謝異常就已開始醞釀，然而沒有明顯症狀，因此若能找出高危險群，適時介入控制，可有效預防第2型糖尿病的發生。

導致第2型糖尿病常見的危險因子包括高血壓、肥胖、缺乏運動、血脂異常、血糖偏高、代謝症候群、家族血親有糖尿病、婦女在懷孕時有妊娠糖尿病或產下出生體重大於4公斤的嬰兒等等。

此病大多發生在中老年人，故常被解讀為「後天造成」。事實上，第2型糖尿病有明顯的家族遺傳傾向，遺傳基因是相當重要的危險因子，但許多患者往往還是因為長期生活習慣不良才會罹病。由於全球肥胖盛行率逐年攀升，第2型糖尿病已有明顯年輕化的趨勢，體重過重人士應提高警覺。

控制好血糖才能拒絕併發症

如果擔心糖尿病上身，你我都應該設法遠離可能導致糖尿病的危險因子，並透過篩檢來達到早期預防與早期治療的目標。在此提出幾點建議：

- 1.充實知識：**對糖尿病有充分的了解，就會更加重視健康維護。
- 2.節制飲食：**可請教營養師，注意營養的均衡與適當。
- 3.規律運動：**保持規律的運動量，每週至少150分鐘。
- 4.開朗心情：**保持愉快的心情，心理會影響生理，心情愉悅，身體也就暢快了。
- 5.良好休息：**規律的生活作息，可預防疾病發生。
- 6.定期檢查：**定期做健康檢查，除了解身體狀況，也能及時採取對策，預防糖尿病上身。

最後要提醒糖尿病患者，血糖如果沒有控制好，引發其他健康問題的風險會大大提高，例如心臟病、腎臟病、視力衰退、神經疾病、皮膚乾燥等，都可能接踵而至。請好好掌握個人的控制目標，如飯前血糖為80-130mg/dl，飯後血糖為180mg/dl以下，糖化血色素 $\leq 7\%$ ，並定期監測血糖，謹慎避免血糖過高或過低，方可抵擋併發症來襲。🏠