

吃多·喝多·尿多

糖尿病知多少？

糖尿病是國人十大死因之一，雖然糖尿病對台灣人健康影響日益嚴重，但還是有很多人一聽到糖尿病，總認為只是一種很難治癒的慢性病，完全不知道它和許多慢性病互有關聯，如果沒有妥善照顧與醫療，容易腎病變、神經病變與視網膜病變，嚴重者甚至會截肢、失明。但是糖尿病絕對不是種傳染病，它不會傳染給別人，也不會受別人的傳染，要防範糖尿病上身，後天的生活習慣還是最重要，平時注意健康飲食，最好少鹽、少油、少糖，不菸不酒、保持運動習慣，才是減少罹患糖尿病的根本之道。

【案例】最近春嬌發現父親吃多、喝多、多尿但體重卻減輕，人也消瘦許多，最明顯的是腳的傷口拖了 4 個月還沒好，於是春嬌帶父親去醫院做免費成人健康檢查，檢查後發現有糖尿病，春嬌的父親勉強吃了 2 個月藥後，就自作主張減少藥量，還花錢買「秘方」服用想「治好」糖尿病，春嬌看在眼裡又急又氣。

根據世界衛生組織統計，全世界至少有 1 億 7,100 萬人患有糖尿病，再過 25 年，這項數字可能增加一倍，而在台灣，衛生署國民健康局在 5 年前完成台灣地區調查，15 歲以上之高血糖盛行率 7.5%；45 歲以上男性高血糖盛行率為 15.5%，女性為 14.0%，65 歲以上男性為 18.8%，女性 22.8%，高血糖患者，隨著

年齡的增加而增加，其原因可能與年紀老化、或者胰臟發炎、喝酒、肥胖等有關。



問診時，江瑞坤醫師總是親切的叮嚀病患要注意身體保養

血糖密碼飯前 126

且自民國 76 年起，糖尿病始終高居十大死亡原因的第 5 名，民國 95 年糖尿病死亡的人數超過上萬人，也就是說平均每小時有 1.2 人因糖尿病死亡，如果加上其他因糖尿病併發症而死亡的病患，人數可能更多，但全台人口中仍有約三成至四成，不知道自己有高血糖的問題，糖尿病就像隱形殺手，威脅你我的健康。

在鄉間有些錯誤的觀念，以為不吃糖就不會得糖尿病，其實糖尿病形成的原因是因為，人體內的胰臟（俗稱腰尺）分泌的胰島素，無法好好利用從食物轉變而成的葡萄糖，造成血液中葡萄糖濃度太高，由小便排出，如此便是糖尿病。如何判斷自己是否有糖尿病？江瑞坤醫師表示，如果出現吃多、喝多、多尿但體重不增反減，民眾就應有警覺，如果經過血糖檢測，空腹血糖超過 126 mg/dl (即 126 毫克/百毫升) 或者飯後血糖超過 200 mg/dl，便合乎糖尿病的診斷，必須趕快就醫，接受進一步的檢查和治療。

早期篩檢防範未然

目前健保為提升全民健康，規定 40 歲以上，每 3 年可免費健康檢查 1 次，年滿 65 歲以上，每年可免費健康檢查 1 次，內容包括身體評估、血糖、血脂肪、尿酸、肝、腎功能及尿液等檢查，民眾不妨把握機會，定期健康檢查。糖尿病分成 4 類：

1. 第一型糖尿病：源自胰臟的 β

細胞破壞而缺乏胰島素，只能靠每天打胰島素控制，很多小時候得到糖尿病的人多屬此類。

2. 第二型糖尿病：源自胰島素抵抗而漸進式的胰島素缺乏，大部分成人後才得到的糖尿病多屬此類，需口服或者打針才可控制，本文內容例子便是此類，此類人口占糖尿病友中大多數。

3. 其他原因的其他型式：如基因缺失引起 β 細胞功能異常，基因異常引起胰島素功能異常。

4. 妊娠糖尿病：懷孕時診斷有糖尿病，需打胰島素控制。

現代人平均壽命延長，糖尿病患者若長期血糖控制不理想，會造成腎臟、血管、腦神經、心臟損壞，以洗腎的病患來說，目前全台約有 4 萬名病患正在接受洗腎，其中 1/3 - 1/2 的病人有糖尿病，另外糖尿病患也常出現神經痛，雙手及雙腳麻木刺痛感，導致夜晚睡不好，傷口不易癒合，嚴重時甚至要截肢，截肢病患中，因糖尿病控制不好而引起的比例很高。為了避免不幸的併發症，造成家庭照顧負擔及影響個人生活品質，控制血糖實在很重要。

在鄉下，不少糖尿病患聽別人說藥越吃越重，最後吃太多會洗腎，這些都是以訛傳訛，其實真正原因是一般人因為怕吃太多藥而自行減少藥物，導致血糖不穩定，血糖控制不好才是損壞到自己腎臟的真正原因；另一個常見的行為是尋求秘方以「治好」

糖尿病，治好是每個人希望的希望，但糖尿病是慢性病，以目前的醫療程度，每天打針或吃藥，控制好血糖，才是正確的方法。

自我檢測掌控病況

在門診中還有一個有趣的發現，不少糖尿病患在血糖檢查前夕，會出現「考試症候群」，就是說在看診前會刻意控制不良的飲食習慣，以便於檢查獲得良好結果，這雖是人之常情，但要提醒民眾，血糖值是一時的，健康才是永久，而醫師為了求得更正確的平均血糖值，通常會加測糖化血色素。另外，很多糖尿病患都是到醫院看門診時才驗血糖，這樣驗血糖次數太少，雖然沒有硬性規定一天要幾次血糖，但下面一些原則可以參考，由於血糖在一天中是波動的，飯前較低，飯後約 2 小時達最高，生病時身體不舒服血糖會更不穩，此時就有多測幾次，平日在家則自行做紀錄表，但須分類飯前或飯後幾小時量的，以幫助醫師調節藥物或飲食建議。

當開始注意血糖控制時，首要注意的負作用是低血糖症狀，低血糖症狀最常發生於下一餐前、突然勞動量加大後、延遲吃飯時、生病時等。其症狀為冒冷汗、手腳無力、視力模糊、嚴重者會昏迷，據統計，糖尿病友一生中至少會遇到 2 - 3 次，其處理方法為隨身攜帶糖果，有類似症狀時趕快吃下一顆糖果，以緩解症狀。

健康生活根本之道

控制糖尿病有三大方法，飲食、運動、藥物，飲食部分，對於醣類如米飯、麵線、及甜的東西等要適量並且少喝酒，並可安排營養衛教師飲食建議。其次是運動，運動會讓藥物更有效，每周要安排 3 - 4 次的時間適度運動，每次約 30 分鐘，運動時應攜帶糖果注意低血糖症狀。第三是按時服藥，盡量按照醫師的處方服用藥物，藥物吃完後要記得複診，不要任意減藥或停藥，與醫師好好合作，就能做好血糖控制。

目前在糖尿病患照護上，大醫院及部分診所、衛生所已有糖尿病共同照護網，統一照護品質，醫院與衛生所也有糖尿病俱樂部，讓病友及家屬分享心，並且有營養師、衛教師定期教導飲食、藥物使用、生活作息改進、檢查足部護理、視力檢查，以協助病友全面的照護，糖尿病友應把握機會，就近加入共同照護網，接受服務與學習一些照顧自己的技巧，以提升生活品質。🌱

作者：江瑞坤醫師

學歷：台灣大學醫學院臨床醫學研究所

現職：佛教大林慈濟醫院家庭醫學科醫師

資歷：1. 家庭醫學、急診醫學、重症醫學
三項專科醫師

2. 糖尿病衛教學會、醫用超音波學會合格醫師

專長：一般內科、糖尿病、高血壓、痛風、高血脂、成人健康檢查、腹部超音波檢查、急重症處理