

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

成年人應預防糖尿病

適當的運動，是防治糖尿病及其併發症的有效方法。其主要作用在於減少脂肪、降低體重、增加糖耐量及胰島素敏感性，從而降低血糖。

近年來台灣地區糖尿病高居國人十大死因的第五名，據統計40歲以上成年人當中，平均每10人就有1人是糖尿病患者，如將糖尿病人最大的死因為心肌梗塞及腦中風，因此糖尿病再加上其他相關死因可能高居十大死因的第一位。

美國哈佛大學的研究人員在美國糖尿病醫學年會上發表的研究報告指出，糖尿病會導致心臟病、失明及截肢等的後遺症，而糖尿病的發生與運動量有密切的關係。多運動可以預防糖尿病(第二型)，而這種第二型糖尿病通常發生在年紀較大的成年人身上，病因是人體的內分泌及胰島素的功能失常。

哈大醫學院的研究人員，希望找出第二類型糖尿病的原因，其中包括運動時間、走路步伐的大小及看電視的平均時間。這些研究結果已經把吸菸、喝酒等因素都考慮在內。其中低運動量的人，糖尿病的得病率是運動量多的人的2倍多。每週看電視超過40小時的人，得病率是僅花2小時看電視人的2倍多。哈大醫學院的研究人員表示，運動和糖尿病(第二型)的關係，相當密切，即使是小小的散步也會使得糖尿病的機會大大的降低。

其中對7萬名中年婦女進行研究，結果發現，散步也可以減少罹患糖尿病的危險率。研究報告指出：一個人如果每天快步走大約1個小時，就可降低約5成的患糖尿病危險。

更重要的是以運動消耗體能，而不是運動的種類，即使是快步行走等看起來比較溫和的運動，和跑步等比較激烈的運動，都同樣能明顯降低罹患第二型糖尿病的危險。適當的運動，是防治糖尿病及其併發症的有效方法。其主要作用在於減少脂肪、降低體重、增加糖耐量及胰島素敏感性，從而降低血糖。

步行是最安全、簡便、易持續的運動，但切忌空腹運動，以避免引起胰島素下降而使血糖增加，加重病情。同時，運動的環境應選擇新鮮空氣、環境安靜的地方如公園等場地。

胰島素的功用是將食物中的糖分及澱粉質經

過人體吸收後，形成為血液中的糖，血糖變成貯存成為肝醣或轉變成為身體日常生活所需的熱量，促進正常活動。當胰臟的胰島素不足，或分泌出來的胰島素不能發揮功效時，血糖便增加。糖分經由尿液排出體外，這便是糖尿病。

誘發糖尿病的因素如下：

- 1.遺傳：家族中有糖尿病患者，其得糖尿病的機機會較一般人為高。
- 2.肥胖：中年以後由於食量過多、缺乏運動，而造成熱量聚增，身體易變肥胖，容易患上糖尿病。
- 3.精神壓力：長期處於精神壓力之下的人，容易誘發內分泌失調，引起糖尿病。
- 4.懷孕：懷孕時荷爾蒙的分泌改變，成為糖尿病的誘因之一。
- 5.藥物：有些藥物例如類固醇、口服避孕藥等也可引發糖尿病。

糖尿病的一般徵狀：小便頻密及尿量增多、容易口渴、身體疲倦、體重下降、由於血液內血糖過高，女性陰部容易受念珠菌感染，視網膜血管病變，患者視力模糊、足部麻痺、刺痛或無力、傷口容易發炎，經久不愈。

早期糖尿病尚無症狀，常在健康檢查或因其他併發症就診檢查時發現，其典型症狀是「三多一少」，即吃多、尿多、喝多和體重減少。建議年齡45歲以上的人，應每隔3年進行1次糖尿病篩檢工作，而年齡45歲以下的人，若體重過重、血壓與血脂肪偏高、血親中有人罹患糖尿病或婦女在懷孕時血糖過高、生下的嬰兒體重超過4000公克等，也應該早期篩檢，才能及早發現病症。

預防糖尿病首先應增加對糖尿病的知識，攝取營養均衡，少吃一點，不僅是指攝取的總熱量少一點，也應採取低油低膽固醇飲食，日常生活保持均衡的營養再加上飲食控制，維持理想體重就不至於過胖。並採取少量多餐，適時補充熱量，可選擇高纖維食物，例如蔬菜、水果、未經加工精緻的整穀全麥類、全麥麵包、糙米等。