

# 糖尿病～ 正快速崛起的健康隱形殺手

◎林口長庚新陳代謝科主治醫師 林嘉鴻

糖尿病人口在全球最新的統計已經達近三億五千萬人，較過去三十年已暴增一倍之多，在台灣也有超過一百萬的糖尿病患，各個年齡層都有。根據衛生署每年所公布的國人十大死因排行來看，多年來，糖尿病始終名列第四第五間，而排行榜中的心臟、腦血管、腎病變與高血壓疾病等，也都和糖尿病有著相當密切的關聯。不僅心血管疾病和中風就佔了糖尿病患者死因的65%（心臟病堪稱糖尿病患者死因中的第一名），通常患有這些心、腦血管疾病的患者若同時也有糖尿病的話，死亡率更會大大提高。

糖尿病診斷的主要依據標準有以下四項：

- 一、糖化血色素（A1C $\geq$ 6.5%）
- 二、空腹血糖值 $\geq$ 126mg/dl。
- 三、經75公克葡萄糖耐糖測試，第二個小時的血糖值 $\geq$ 200mg/dl。
- 四、任一時間的血糖值 $\geq$ 200mg/dl並有多喝、多尿、多吃等症狀。

以上一～三個條件只要符合一個就必須再測試一次，若兩次測試都符合標準，就可以確定診斷罹患糖尿病了。

根據患者血糖升高的原因，大致可

將糖尿病簡單分成主要兩大類：

## 一、第1型糖尿病：

過去又稱為「胰島素依賴型糖尿病」，是糖尿病患者中的少數，主要是因為自身的免疫系統異常或其他不明原因，造成胰臟的 $\beta$ 細胞喪失分泌足夠胰島素的功能，導致體內血糖不正常的升高。患者年齡通常在30歲以下，或是在剛出生或幼年時期就發病。體型偏瘦，較無類似的家族病史。

## 二、第2型糖尿病：

過去又稱為「非胰島素依賴型糖尿病」，九成以上的糖尿病患者皆屬於此類型。主要是因為遺傳、肥胖、缺乏運動、飲食不正常等原因，導致胰臟的 $\beta$ 細胞分泌功能下降及細胞利用葡萄糖的能力變差而造成。患者通常為40歲以上，且肥胖者居多，但因為現代人生活和飲食習慣之特性，此類糖尿病患者已有逐漸年輕化的趨勢，有部分兒童糖尿病就屬於此一類型。

除了上述的兩大類糖尿病患者外，大約有5～7%的孕婦，因為懷孕時分泌的荷爾蒙對胰島素產生抗拒，同樣會出現暫時的糖尿病現象，稱為妊娠糖尿病，也有部分患者在懷孕前就已患病，只

是在懷孕後才出現症狀或被診斷出來。雖然妊娠糖尿病通常在生產後即會康復，但此類婦女是未來患發第 2 型糖尿病的高危險群。

除了第 1 型患者的病源不明之外，絕大多數的糖尿病患者之所以患病，往往都與其生活型態、飲食習慣息息相關，而這些不良習慣卻又幾乎是忙碌現代人的通病，所以不管你是不是糖尿病患者，正確認識這個身體健康的無形殺手，並且改善個人的生活習慣，不僅能預防患病的機率，更名為自己的健康加分！

所謂的生活習慣包括了飲食、運動、生活作息、睡眠、抽菸、喝酒等幾項重要因素，任何可能造成飲食失控、脂肪不正常堆積、體重過重、影響胰島素抗性或誘發心血管疾病（如吸菸）、酒精性肝病（如酗酒）的不良習慣都可能導致糖尿病或惡化的危機。

值得注意的是，亞洲人不一定要和西方人一樣胖，就容易得到糖尿病，這和不正常的內臟脂肪分布及其所分泌的危險賀爾蒙有關。所謂內臟脂肪是指附著在腹部、胃腸周遭以及填塞於器官之間以支撐、固定內臟位置的脂肪組織。內臟脂肪累積得越多，罹患代謝性疾病的風險也就越大，對糖尿病而言，主要與第 2 型糖尿病有關，所佔患病影響百分比約 50%。目前常用來評估內臟脂肪狀態的方式就是「腰臀圍比」。一般而言，男性不要超過 0.9，女性不要超過 0.8 是比較安全的。

養成規律的運動習慣，能促進人體肌肉對糖的利用、降低血糖、促進與改善新陳代謝、減少身體對胰島素的依賴與分泌量、減輕胰臟負擔，這對第 2 型糖尿病患者或胰島素不足的肥胖患者有更顯著的效用。運動同時也能強化身體免疫力，有效預防眼睛、心血管、腎臟

等糖尿病併發症，幫助舒緩日常生活中無形的精神壓力，對於克制食慾有很好的效果。如果本身已是糖尿病患或有心臟等方面的疾病，只要能針對自己的身體狀況選擇較為和緩、適時適量的方式（如：走路、有氧體操、游泳等），每個禮拜至少運動三次、每次至少持續 30 分鐘，就能改善病情、促進健康。

雖然糖尿病在初期並不會對生命造成太大威脅，但患者平時若未能將血糖控制得當，很容易會出現許多危害健康與生命的併發症，尤其是因為長期血糖過高而造成的諸多慢性併發症，如：視網膜病變而造成失明、腎臟病變最後導致洗腎、神經病變而引發糖尿病足而致截肢等等，其對身體各器官的破壞都是永久性且無法復原的。

比較讓人擔心的是，糖尿病患者因為血中糖分過高而產生的典型症狀，如吃多、喝多、尿多的「三多症狀」，以及體重突然減輕、倦怠感等非特異性症狀，並不見得會如此明顯地出現在初期患者身上，如果沒有定期健康檢查的習慣，絕大多數的糖尿病早期患者根本不知道自己的健康已經出現警訊，在不知情的狀況下，倘若還持續一些會造成病情惡化的不良生活習慣、未做改善，任其破壞體內各器官的功能，等到各式併發症陸續出現，往往可能造成永久的遺憾。

不過，面對這個聽來讓人聞風喪膽的隱形殺手也不必太過驚慌，所謂「知己知彼、百戰百勝」，只要徹底了解糖尿病的相關併發症、起因、診斷標準和治療與預防方法等重要「身家調查」，並且對自身健康狀態和生活習慣時時提高警覺、妥善保養或積極治療，不管你是糖尿病的高危險群或是已患病者，都還是可以過著與正常人無異的生活！