

要注意血糖，不要輕忽糖尿病前期！

◎長庚行政中心公共事務部

受到生活方式變化和飲食西化的影響，糖尿病發病率有逐年上升的趨勢，最新數據顯示，台灣糖尿病盛行率約 10.3%，表示成年人每 10 人中就有 1 人是糖尿病患者，對個人健康構成威脅，也對家庭和整個社會帶來沉重負擔。長庚醫院 10 月 19 日舉辦衛教講座，藉由講座傳遞糖尿病正確的觀念、介紹藥物的新進展、破除對胰島素治療錯誤的迷思、教導體重管理的良方以及足部照護，吸引近兩百位民眾到場聆聽。

長庚醫院今年規劃 4 場「大師開講」活動，第 4 場主題為糖尿病，邀請林口長庚副院長林永昌和 5 位新陳代謝科醫師分享專業知識。林永昌副院長開場指出，糖尿病是影響國人健康最重要的慢性病之一，可能使身體的大、小血管、神經系統逐漸產生

病變，甚至引發腦中風、心血管疾病、心臟和腎臟衰竭，近年併發慢性腎臟病與腎衰竭而接受透析治療的比例也逐年增加。長庚醫院對於糖尿病的研究與發展著重在預防、早期診斷和治療，並引進先進技術例如胰島素幫浦與 AI 調控血糖，提供更有效的血糖控制，幫助患者穩定血糖，改善生活品質。

林口長庚新陳代謝科林怡瑄醫師表示，糖尿病是代謝症候群的一環，代謝症候群的主要特徵包括腹部肥胖（腰圍男 ≥ 90 公分，女 ≥ 80 公分）、高血壓（ $\geq 130/85\text{mmHg}$ ）、血糖異常（空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dL}$ ）、三酸甘油脂過高（ $\geq 150\text{mg/dL}$ ）及好膽固醇（HDL）（男 $<40\text{mg/dL}$ ，女 $<50\text{mg/dL}$ ）過低，3 個或 3 個以上因素存在即是代謝症候群，當這些因素同時存在時，罹患慢性



▲ 林口長庚舉辦糖尿病健康講座，左起：周振凱醫師、林詠翔醫師、林怡瑄醫師、林永昌副院長、周桂美醫師、許嘉容醫師

疾病的風險會大幅上升。根據臨床研究顯示，代謝症候群患者罹患糖尿病的風險是正常人的 6.9 倍、罹患心血管疾病的風險為 2.5 倍。代謝症候群還會增加癌症、非酒精性脂肪肝、高尿酸、多囊性卵巢症候群以及阻塞型睡眠呼吸中止症的風險。

林醫師也指出，預防和管理代謝症候群的關鍵在於健康的生活方式。透過均衡飲食，避免攝取過多高糖、高脂肪的食物，並增加纖維攝取，能有效降低代謝症候群的風險。規律的運動、戒菸、控制體重、充足的睡眠以及定期健康檢查，也都是降低風險的有效措施。

高雄長庚新陳代謝科周振凱主任指出，胰島素負責控制血糖

進入組織細胞，當胰島素分泌量不足或身體組織細胞對胰島素產生抗性，就可能發生糖尿病。胰島素注射劑可通過補充胰島素來達到降低血糖的效果。而腸泌素針劑 (GLP-1 RA) 是第 2 型糖尿病控糖的藥物之一，與胰島素不同，腸泌素是一種由腸道分泌的內分泌激素，能根據血糖水平和身體需求來調節血糖，並有助抑制食慾控制體重，但僅依賴腸泌素減重而不調整生活習慣，長期使用後仍可能面臨體重反彈的風險。

基隆長庚新陳代謝科周桂美醫師表示，胰島素在某些人的認知中是一種「有害物質」，誤以為注射胰島素是一種治療失敗的標誌，使用它代表病情嚴重，

會成癮或導致腎臟損傷，甚至需要洗腎。其實胰島素是由胰臟的胰島β細胞分泌，主要功能是調節血糖，是身體的「血糖守護者」。相比口服藥物更能有效、持久地降低血糖，且對肝腎無毒性。隨著基因工程技術的發展，現今的胰島素注射方式已大大改良，減少了注射的疼痛，使患者能夠更輕鬆地管理糖尿病。

桃園長庚新陳代謝科許嘉容醫師表示，糖尿病和肥胖息息相關，體重控制不但可以改善胰島素抗性，使血糖更好控制，還能減少共病症和併發症的風險，如心血管疾病和高血壓等。她強調，飲食是體重控制的核心，均衡的飲食包含適量的碳水化合物、蛋白質及減少脂肪的攝取，外食族以餐盤比例及相對少油的烹調方式來選擇餐點，一樣可以達到有效的飲食控制。規律運動也是體重管理的重要部分，可促進胰島素敏感度，有助於血糖控制，且能夠改善高血壓。建議糖尿病患者每週至少運動 150 分鐘，每天運動 30 分鐘以上，若無法一次執行 30 分

鐘運動，也可改為一天執行多次 10 分鐘，一樣可以達到效果。

嘉義長庚新陳代謝科林詠翔醫師指出，糖尿病足潰瘍會對病友造成生活及行動嚴重影響，甚至可能導致失能甚至截肢或死亡。潰瘍癒合困難的成因，可能是周邊動脈阻塞、周邊神經病變、感染、或生物膜以及局部異常壓力。可以透過血管重建、抗生素治療、減壓、清創以及適當的傷口照護來治療；無法癒合的潰瘍、嚴重感染或壞疽，也可外科手術治療，轉介至有多團隊照護的醫療機構將可顯著改善糖尿病足的預後。預防潰瘍發生，病友應每日清洗、檢視足部，並且穿著適當鞋具避免赤腳，有傷口立即就醫。✿



▲ 林口長庚舉辦糖尿病健講座吸引近兩百位民眾到場聆聽