

糖尿病年輕化 該如何守護下一代健康？

◎林口長庚內分泌暨新陳代謝科主治醫師 林嘉鴻

近年來，糖尿病不再只是中老年人的健康威脅，越來越多年輕族群，甚至兒童與青少年都成為糖尿病患者。這種現象稱為「糖尿病年輕化」，在台灣與全球都愈發明顯。尤其是青少年第1型糖尿病（T1DM）與青少年發病的第2型糖尿病（T2DM），更是醫界與家庭必須關注的議題。

根據美國糖尿病協會（ADA）2025年的最新照護指引，兒童與青少年的糖尿病在診斷、治療與生活管理上的處置都和成人不同，需要更全面與細緻的照護。本文將帶你了解為什麼糖尿病年輕化值得警惕，以及日常生活中可以怎麼做來預防與控制。

為什麼糖尿病會「年輕化」？

造成糖尿病年輕化的原因有很多：

- 1. 生活型態改變：**高熱量高糖分飲食、外食比例高、蔬果攝取不足，讓肥胖與胰島素抵抗的風險上升。
- 2. 運動不足：**現代孩子多花時間在手機、電腦與課業，缺乏規律運動。
- 3. 家族遺傳：**若父母或兄弟姊妹有糖尿病，子女的風險明顯提高。
- 4. 環境與壓力因素：**睡眠不足、長期壓力，會影響荷爾蒙與血糖控制。
- 5. 免疫系統異常：**第1型糖尿病是自體免疫破壞胰島β細胞，可能與基因及環境共同作用有關。

兒童與青少年的糖尿病種類

一、第1型糖尿病（T1DM）

免疫系統攻擊胰臟β細胞，導致完全缺乏胰島素，必須依賴

外源性胰島素治療。常見症狀包括多喝水、多尿、多吃但體重下降，以及疲倦感。若延誤治療，可能出現嚴重的糖尿病酮酸中毒（DKA）。

二、第2型糖尿病（T2DM）

多與肥胖、胰島素阻抗相關，過去好發於成年人，但現在在青少年中越來越普遍。症狀可能不明顯，部分患者是在健康檢查或併發症出現時才發現。

● 年輕患者的血糖管理挑戰

青少年糖尿病照護與成人相比，有幾個獨特的挑戰：

- 1. 成長與青春期的變化：**青春期的賀爾蒙會讓胰島素敏感度下降，血糖控制更困難。
- 2. 自我管理能力有限：**孩子需要父母與學校老師的支持，才能穩定血糖管理。
- 3. 心理壓力：**青少年可能因疾病而感到與同儕不同，或因頻繁監測血糖與注射胰島素感到壓力。ADA 建議定期評估心理狀況，必要時轉介身心科尋求專業協助。
- 4. 合併症風險：**即使是年輕患者，也可能在發病幾年後出現

高血壓、腎病變、視網膜病變等併發症，因此需要定期追蹤。

● 預防與控制的關鍵策略

針對年輕糖尿病患者及高風險族群，可以從以下幾方面著手：

一、健康飲食

- 減少含糖飲料、甜點與高油炸食物。
- 多攝取蔬菜、水果、全穀類、魚類與優質蛋白質。
- 注意三餐與點心的碳水化合物攝取量，學習正確的醣類計算方法，有助於搭配胰島素劑量調整。

二、規律運動

- 每天至少 60 分鐘中等到高強度運動（如快走、跳繩、球類運動）。
- 每週至少 3 次肌力與骨骼強化運動。
- 運動前、中、後需監測血糖，並準備速效醣食物以防低血糖。

三、規律監測與醫療追蹤

- 建議使用連續血糖監測（CGM）或頻繁血糖測量（每

天多次），並依醫囑調整治療藥物。

- 每3個月檢測糖化血色素 HbA1c，追蹤血糖長期控制狀況。
- 依年齡與病程定期檢查血壓、血脂、腎功能與眼底，以早期發現併發症。

四、心理與社交支持

- 家長應與孩子共同參與血糖管理，避免過早將責任完全交給孩子。
- 學校應有具備糖尿病知識的師長與護理人員，確保孩子在校安全。
- 定期與醫療團隊溝通，包括醫師、營養師、心理師與糖尿病衛教師。

父母與家庭的角色

對於年輕糖尿病患者，家庭支持的重要性不亞於藥物治療。

- **建立規律作息：**固定用餐與運動時間，避免長時間滑手機或熬夜。
- **共同參與飲食計畫：**全家人一起實踐健康飲食，避免孩子感到被孤立。
- **情緒支持：**傾聽孩子的困擾，避免指責或過度控制，鼓勵孩

子逐步學習自我管理。

給高風險族群的提醒

如果家中有糖尿病家族史、孩子體重過重、缺乏運動、或有其他代謝異常（如高血壓、高血脂），應主動關注血糖狀況。

- 每年進行一次血糖與健康檢查。
- 及早介入生活型態改善，降低未來罹病風險。

結語

糖尿病年輕化是全球與台灣都必須面對的健康挑戰。早期發現、持續管理與全方位支持是保護孩子健康的關鍵。無論是家長、學校，還是社會，都應建立支持性的環境，幫助孩子在與糖尿病共處的同時，依然能健康、快樂地成長。

記住，糖尿病並不是人生的終點，而是一場需要耐心與智慧的長期旅程。只要及早行動、正確管理，孩子依然可以擁有與其他人一樣精彩的未來。✚