

糖尿病與高血脂的風險因子與預防策略

◎林口長庚內分泌暨新陳代謝科主治醫師 徐智威



專長

糖尿病、代謝症候群、甲狀腺及內分泌疾病、糖尿病足病變、減重諮詢

現代人生活型態改變，外食頻繁、運動量不足、生活壓力大，加上人口老化，使得慢性病問題日益嚴重。其中糖尿病與高血脂（高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症）是兩個最常見且密切相關的代謝疾病，不僅會增加心血管疾病、中風、腎臟病等嚴重併發症的風險，也會對個人健康、家庭照顧與醫療資源造成極大負擔。

因此，了解糖尿病與高血脂的風險因子，並掌握有效的預防策略，對每一位現代人而言，都是「不可不知」的健康知識。

● 糖尿病與高血脂是什麼？

一、糖尿病簡介

糖尿病是由於胰島素分泌不足或作用異常，導致血糖過高的疾病。依據成因可分為第一型、第二型、妊娠型與其他特殊型，其中第二型糖尿病佔絕大多數，與生活型態息息相關。（表一）

二、高血脂簡介

高血脂泛指血液中的脂肪成分異常，包含：

- **低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C）過高**：俗稱壞膽固醇，過高會促進動脈硬化。
- **高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）過低**：俗稱好膽固醇，過低不利心血管

健康。

- **三酸甘油酯 (TG) 過高**：會增加胰臟炎、中風與心肌梗塞風險。

● 糖尿病與高血脂的風險因子

糖尿病與高血脂常同時出現，形成代謝症候群或心血管-腎臟-代謝 (CKM) 共病群。常見風險因子包括：

- 家族病史。
- 肥胖，尤其腹部肥胖。
- 高油高糖飲食、含糖飲料、精緻澱粉。
- 運動不足。
- 年齡與性別（男性早期風險高，女性更年期後風險迅速上升）。
- 吸菸、酗酒、壓力、睡眠障礙、荷爾蒙異常。

● 您可以怎麼預防？

好消息是，多數糖尿病與高血脂是可以透過生活改善預防：

一、調整飲食習慣

- 少糖、少油、少鹽，選擇地中海飲食或得舒 (DASH) 飲食。
- 增加膳食纖維攝取，如蔬果、全穀雜糧。

- 減少加工食品、紅肉、反式脂肪。
- 多選擇富含 Omega-3 脂肪酸的魚類、堅果。

二、維持健康體重

- 體重減輕 5% ~ 10%，可改善胰島素敏感度與血脂。
- BMI 保持在 18.5~24 之間，腰圍控制男性 < 90cm、女性 < 80cm。

三、規律運動

- 每週至少 150 分鐘中等強度有氧運動（如快走、游泳、騎腳踏車）。
- 加入阻力訓練（如彈力帶、重量訓練）改善代謝與肌力。

四、戒菸限酒、減壓助眠

- 戒菸可大幅降低心血管風險。
- 男性每天 ≤ 20 公克純酒精（約 2 個標準杯）；女性：每天 ≤ 10 公克純酒精（約 1 個標準杯）。
- 每晚 7~8 小時的高品質睡眠。

五、定期健康檢查

- 建議 40 歲以上每年檢測空腹血糖、糖化血色素 (HbA1c)、血脂肪。
- 若有家族史或肥胖、三高等高風險族群，可提早開始監測。

表一：糖尿病簡介

項目	第一型糖尿病 (Type 1 DM)	第二型糖尿病 (Type 2 DM)	成熟起始型糖尿病 (MODY)	妊娠糖尿病 (GDM)
常見年齡	幼兒、青少年 (<30 歲)	成人 (>40 歲)，但年輕化趨勢明顯	青少年或年輕成人	妊娠中期 (24-28 週)
起病速度	快速 (數週至數月)	緩慢、常不自覺	緩慢	妊娠時檢出
症狀	多尿、多飲、體重下降、疲倦	疲倦、多尿、多飲、模糊視力	類似第二型，但通常較輕微	多無症狀，少數會有多尿、疲倦
體型	常偏瘦	常合併過重或肥胖	正常體重	不一定
胰島素分泌	幾乎完全缺乏	有胰島素阻抗且分泌不足	胰島素缺陷 (基因問題)	通常正常但對胰島素敏感度降低
自體免疫抗體	常見 (如 GAD 抗體)	少見	無	無
診斷標準 (任何一項即可診斷)	- 空腹血糖 ≥ 126 mg/dL - 隨機血糖 ≥ 200 mg/dL 且有典型症狀 - HbA1c $\geq 6.5\%$ - OGTT 2 小時血糖 ≥ 200 mg/dL	同左 (需結合臨床評估)	基因檢測確診	孕婦於 24-28 週進行 75g OGTT: 1. 空腹 ≥ 92 mg/dL 2. 1hr ≥ 180 mg/dL 3. 2hr ≥ 153 mg/dL (任一項異常即診斷)
治療方式	必須使用胰島素	飲食控制 + 運動 + 藥物 (如 Metformin、SGLT2i 等)，必要時加用胰島素	根據亞型決定：如 HNF1A 型可用磺醯脲類	飲食控制，必要時使用胰島素 (口服藥通常不建議)
其他特徵	易有酮酸中毒	常合併代謝症候群	家族中代代發病，具體基因突變	分娩後需追蹤是否發展為第 2 型糖尿病

預防勝於治療

糖尿病與高血脂常常在「沒有症狀」的狀態下悄悄發展，一旦發現，常已伴隨器官損傷。因此，提早辨識風險因子、積極改

善生活型態，是最有效的策略。若已經有異常，有多種安全有效的藥物可以穩定病情。

健康是一輩子的習慣，從一餐一動開始，打造更健康、更長壽的未來！